



秋も深まってきました！食欲の秋です。収穫の秋です。

今年はインフルエンザが大流行していますが、旬の食材をたくさん食べ免疫力をあげてウイルスに負けない身体作りをしましょう！！

10月は運動会やおだんごパーティーがありました。

27日はキャベツさん鞍馬山に行きました。比叡山登山の予定でしたが熊が出るということで鞍馬山に変更になりました。26日は鞍馬山楽しんできてねパーティーをしました。ポテトサラダで鞍馬山を作りました。おやつは鞍馬山ケーキを作って帰りを待ちました。みんな元気に帰ってきました！

31日はハロウィンです。今年もコウモリとカボチャの型抜きラスクをします。



11月は11日に秋フェスタがあります。コロナウイルス感染症により4年ぶりにみんなで集まることができる行事です。保護者と一緒にゲームコーナーや太鼓やけん玉のイベント、そしてキッチンではカレーライスとクッキーを作ります。みんなが大好きなみ保保育園の手作りカレーライス、保護者の方も一緒に食べることができる日がやってきました！

みんなで楽しみましょう！！



16日 お弁当の日です。2歳児以上お弁当をお願いします。

寒くなってきましたが、お弁当は必ずその日の朝に作ったものを入れるようにしてくださいね！生野菜などは避けてもらいフルーツもお楽しみ程度の少量をお願いします。

0・1歳児は給食があります。

スパゲティーミートソース・キャベツとじゃが芋のスープです。



## 朝食



朝食はしっかり食べていますか？

朝食は一日の始まりの大切な食事です。早く寝て、すっきり起き、お腹が空いてしっかり朝食を食べる。こんな気持ちのいい朝をむかえていますか？

朝食が大切だと理解している人は多いと思います。でも、朝はバタバタ子どもたちも起きてくれない…そんなに時間をかけてご飯も作れないし食べる時間もない…そんな日が多いのが現状だとは思いますが。

大人はちょっと少なめだろうと適当なものであろうと大丈夫ではあります。でも子どもたちにとってはとっても大切な朝食なんです。大人は午前中も午後も同じような活動量ですが、子どもたちにとっては活動量が一番多いのが午前中の活動です。その活動を保証するのが朝食なんです。そしてその総エネルギーのうち20%は脳のエネルギーに使われています。脳がエネルギー不足になると、午前中楽しく遊べなかったり、怪我をしやすくなったりします。子どもたちがいろんな能力を伸ばしていくうえで大切な時間である午前中の活動に必要な脳のエネルギーを摂取するためにも朝食を充実させてほしいと思います。

でも朝はあまり食べてくれない…という子どもたちも増えてきています。お腹は空いているはずなのにどうして朝は食欲がないのか…食欲を決める最大の因子はお腹の中にある食べ物の量ではなく、血糖値なのです。その血糖値が下がってくると摂食中枢がお腹が空いたよと信号を送ります。でも血糖値が下がっていても脳が目覚めていないとその信号は送れません。目が覚めていてもぼ～としていてご飯を食べようとしなないのは脳が目覚めていないからなのです。そこで今より「10分早起き、簡単お手伝いのすすめ！」

5分でもいいのでいつもより早く起こし、子どもたちを朝食作りに参加させましょう!!!簡単なことでいいのです。お皿やお箸を並べたり、シタスをちぎってもらったり、トースターにパンを入れてもらったり、納豆を混ぜてもらったり、卵を割ってもらったり、その年齢でできることを見つけ、一緒に楽しんでやってみてください。そして主食と主菜と副菜の揃った朝食を心がけてください  
主食のご飯やパンなどは脳のエネルギーになります。

主菜のたんぱく質の卵やハム、豆腐、魚や豆類などは体温を上げるのに必要です。季節関係なく毎日体温を上げることは大切です。

副菜の野菜や果物、海藻類はご飯やパンの糖質や主菜のたんぱく質の代謝に必要なビタミン・ミネラルが入っています。この3つが揃う朝食が必要です。菓子パンや甘いお菓子やジュースばかりの朝食はいったん血糖値が高くなりますがその後インシュリンの過剰分泌で低血糖を起こしてしまうので要注意です。一緒にご飯を作っておいしく食べられて活動も活発になるそんな習慣を今から作っていきましょう!