



給食だより

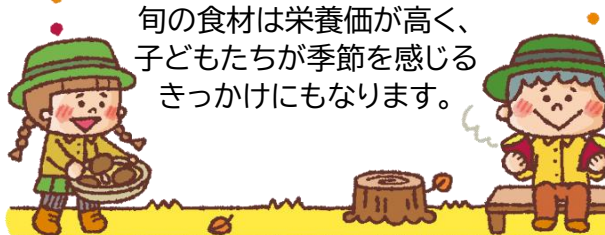
令和7年9月
エレナ保育園

少しずつ日が短くなり、秋らしい空気を感じる季節になりました。
夏の疲れが残りやすい時期ですので、栄養・睡眠・水分をしっかりと、
元気な体で秋を楽しみましょう。



秋の味覚を 楽しみましょう

9月はさつまいも
きのこ・梨など
秋の味覚が出始めます。
旬の食材は栄養価が高く、
子どもたちが季節を感じる
きっかけにもなります。





残暑と水分補給

まだ暑い日が続きます。
汗をかいたら水分をしっかりと補い
ましょう。水やお茶など、
糖分の少ない飲み物がおすすです。
お食事でも 汁物や
果物から自然に
水分が摂れます。



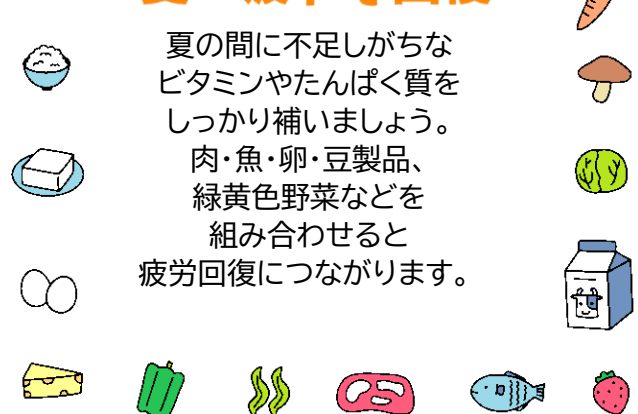
食欲の秋と食べすぎ注意

涼しくなると食欲も増しますが、一度にたくさん食べるよりも、
朝・昼・夕の3食をバランスよくいただきましょう。
食後の軽い運動や外遊びで体を動かすと、
より元気に過ごせます。



夏の疲れを回復

夏の間に不足しがちな
ビタミンやたんぱく質を
しっかりと補いましょう。
肉・魚・卵・豆製品、
緑黄色野菜などを
組み合わせると
疲労回復につながります。



お月見

お月見とは、
秋の満月である「中秋の名月」
を鑑賞する日本の伝統行事です。
月見団子やススキ、里芋などを飾り、
月の出を待ち、月を眺め
収穫への感謝や豊作を
祈ります。

