



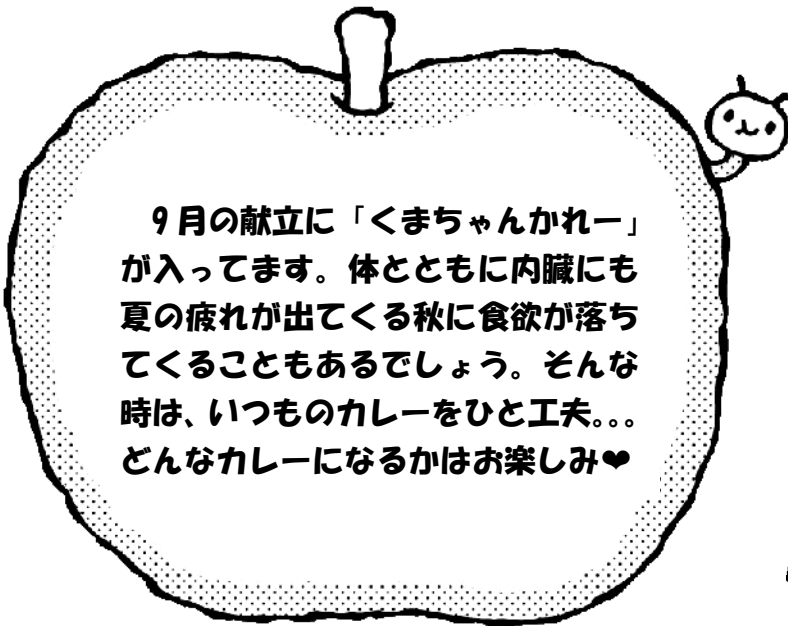
# 食育だより

平成27年8月31日

かめき保育園



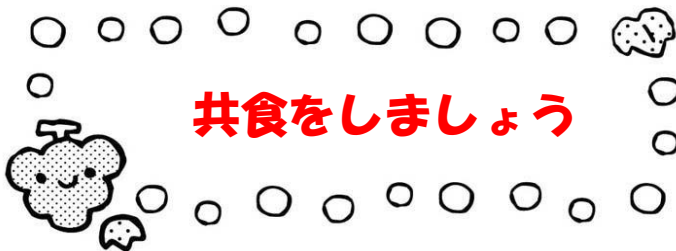
残暑がまだ厳しいですが、曇の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節になりました。しかし、夏の影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気を付けてください



9月の献立に「くまちゃんカレー」が入ってます。体とともに内臓にも夏の疲れが出てくる秋に食欲が落ちてくることもあるでしょう。そんな時は、いつものカレーをひと工夫。。。どんなカレーになるかは楽しみ♡

## かむ事って大事！！

- ☆食べ物のおいしさを感じます
  - ☆消化を助けます
  - ☆頭の働きを良くします
  - ☆言葉の発音をはっきりします
- などなど噛むってとっても大事なことです。そんなことで、かめき保育園では毎月19日にカムカムメニューとしておやつに昆布やスルメを出すことにします。

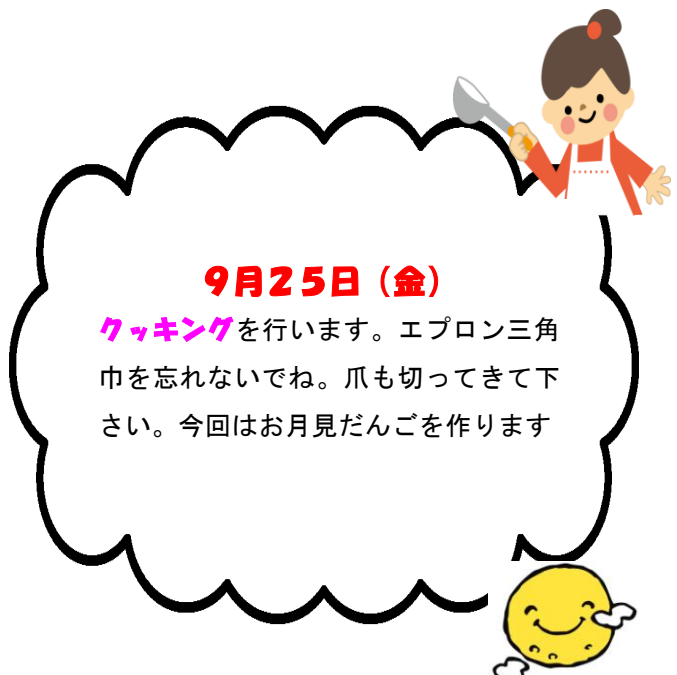


## 共食をしましょう



## お母さんを待って...

理想の食卓とは、みんながそろって楽しく食べること。テレビを消して、食事を作ってくれたお母さんを待ち、みんなで「いただきます」を言いましょう。



## 9月25日(金)

クッキングを行います。エプロン三角巾を忘れないでね。爪も切ってきて下さい。今回はお月見だんごを作ります

