



スポーツの秋、実りの秋、食欲の秋。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚を味わいたいものです。季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べて、バランスよく栄養を摂りましょう！

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事



三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。



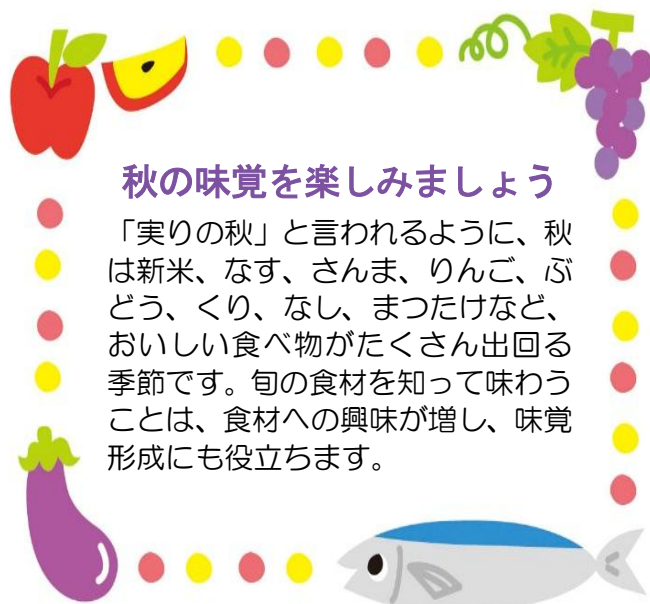
◆**赤色群**…たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など



◆**黄色群**…糖質・脂質
（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など



◆**緑色群**…ミネラル・ビタミン
（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

果物の提供方法についてのお知らせ

日頃より、園の食育活動・給食へのご理解とご協力ありがとうございます。
こども家庭庁より示されている「児童福祉施設等における食事の提供ガイド」等を踏まえ、子どもたちの安全な食事提供について検討した結果、今後給食ではりんご・梨・柿・ぶどうの提供を見合わせる事となりました。

なお、りんご・梨については、加熱してジャム等加工したものを提供する場合があります。
また、ご家庭からのお弁当やおやつ等につきましても、誤嚥・窒息につながる可能性があるりんご・梨・柿・ぶどうの持参はお控えいただくようお願いいたします。

子どもたちが安心して食事を楽しめるよう、園でも安全な食事提供に努めてまいります。
保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。