



# 10 給食だより

## 世界手洗いの日 10月15日



子どもたちが自分でできる感染予防です。石鹸を使った手洗いは、最もお金と手間をかけずに病気を予防できる手段とされています。この数年ですっかり定着した手洗い習慣も正しい手洗いをするのが重要です。手の中で溝やくぼみのあるところ、物によく触れる場所をしっかりと洗えているか、見守り確認してあげてください。日常的に正しい手洗いをする事で、病気の原因となるウイルスや細菌から身を守ります。



## お米のパワーってすごい！



秋の味覚と一緒に美味しい新米を味わいましょう。味のついていないごはんは、他のおかずの味を敏感に感じる事ができ、しっかりと噛むことで、でんぷんの甘味を味わうことができます。しっかりと噛むことで唾液がたくさん出て、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させてくれます。



## 五感で感じる季節の変化

秋真ただ中、いい気温で過ごしやすい時期です。これからやってくる寒い冬の前に、積極的にお出かけを愉しんだり、秋の味覚で五感を刺激してみませんか。「甘い」「辛い」の味覚と「ほくほく」「しゃきしゃき」などは触感や聴覚で感じるもの、「このお皿の中には何がはいっているのかな？」と興味を持つことで視覚が刺激され、さまざまな匂いに触れ、物の嗅ぎ分けをする嗅覚、食事は五感の刺激を与える最適な場面です。



## 大事な目を守るために

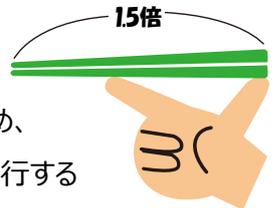


### 目の愛護デー（10月10日）

大事な目を守るためにできることは何かな？スマートフォンやタブレットなどモバイル端末を使うことが増えている現代っ子。端末の画面の光が目負担をかけることがあるようです。目の健康をサポートする栄養素を知って目の健康を守りましょう。

- » ブルーベリーやブドウに含まれる「アントシアニン」
- » 鮭、いくら、かにに含まれる「アスタキサンチン」
- » ほうれん草やブロッコリーに含まれる「ルテイン」

## お箸の選び方



だんだん食具に興味を持ち始め、スプーンやフォークからお箸に移行する時期になると、お箸選びに悩まれることもありかもしれません。お箸の長さは、親指と人差し指を広げた1.5倍くらいが目安になります。竹などの滑りにくい素材を選んであげると持ちやすくてかみやすい、子どもの手にあったサイズになります。

