

献立目標 『バラエティーに富んだメニュー作り』

まだまだ暑さが残る時期ではありますが、日の長さも少しずつ短くなってきました。秋が旬の食材を使ったメニューも取り入れているので、たくさん食べて元気に過ごせる体を作りましょう！



子どもの肥満

～肥満になる5つの原因～

- ① 体質
- ② 食べ過ぎ → 早食いや食べる量が多いと太りやすくなります。
- ③ 運動不足 → 食べるだけでなく、その分しっかりと体を動かしましょう。
- ④ 過保護 → 子どもが好きなものを欲しがるとつい与えてしまいます。
- ⑤ 肥満の家族性 → 両親が太っていると子どもの8割は太ります。

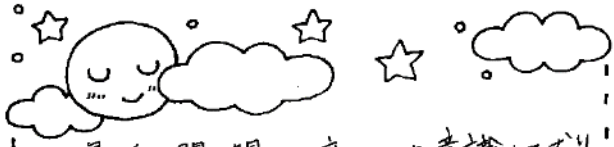
～肥満はなぜいけないの？～

肥満は過剰な体脂肪の蓄積が、あなたのため、体の色々な機能に障害が起きやすくと考えられています。

例えば...
糖尿病、高血圧など。

◎ 子どもの頃の食事は、大人になった時の自分の体に影響を与えます！

(文責：池本)



最近は何も聞かずに座ることも意識しており、「こっちあいてるよ」と誘い合っています。苦手の食材も一口は食べようとする姿も見られ、少しずつ食べられるようになってきています。衛生面にも気をつけ、食事を楽しく美味しく食べられるようにしていきたいと思っております。

9月の献立紹介

- 2日(火) お月見団子
- 17日(木) お誕生日会
ごま芋ご飯・お月見いしご
菊花和え・ミニトマト・すし汁
フルーツ(ぶどう)



食育目標

ばんび	高：良く噛んで食べようとする。低：モグモグして食べる
1歳	スプーンを使ってすくったり口に運んだりする
2歳	食器に手をそえて、なるべくこぼさずに食べようとする
3歳	お箸やスプーン、フォークを使って最後まで自分で食べようとする
4歳	お箸の正しい持ち方を意識しながら自分で食べようとする。
5歳	お箸を正しく持って食べる
グループ共通	食材に興味をもち、苦手なものを食べてみようとする。

