

# 令和6年度 10月 食事だより

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋、などがあると思いますが、みなさんはどんな秋にしたいですか？ 暑さがやわらぎ、過ごしやすい秋になると、夏バテなどで低下していた食欲が回復する傾向にあるので、体調管理に気を付けながら、秋を楽しみましょう。

## スポーツには**食事**がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会など体を動かす機会に実力を発揮するためには、日ごろの練習とともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

### 試合・競技当日の食事は？

#### 朝ごはんを必ず食べましょう

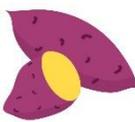
揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



#### 試合の前後に水分をしっかりとりましょう



体を動かすエネルギーとなる食材に、今が旬の「いも類」もあります。さつまいも、じゃがいも、サトイモなど種類も多く、こどもも食べやすい食材です。10月のレシピには、さつまいもを使った「スイートポテトケーキ」を紹介しています。ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。



# 摂津市立認定こども園

## 意識していますか？ 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



### 正しい姿勢



### やりがちなマナー違反



### はしの持ち方



### おわんの持ち方



### 食事中に気をつけたいこと

