



朝ごはんを食べよう！

朝食は、一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です、朝ごはんを食べることで体温が上がり、**眠っていた脳や体にスイッチが入ります**。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガに繋がったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の食事が多く食べられない子どもにとって、**朝食は大切な栄養源**です。元気に過ごせるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう！

子どもたちは、外で元気に遊んで汗をたくさんかいています。涼しくなってきましたが、**水分補給**をしっかりと**暑さ対策**をしていきましょう！

発表会やさつまいも堀り、ハロウィンなど、秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事での体験を通して、子どもの成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。

「お弁当作りに苦戦している！」「他の子のお弁当を見てみたい！」といったお手紙をいただきましたので、ご紹介します！

HPも見てみてね☆



かわいい雪だるまを発見咯



ミニおにぎり 何個あるかな？



大好きなミニトマトがたくさん☆



グラスジェムコーン??!!



Happy Halloween



デザートのお団子嬉しいね♪



ポケモンが隠れてるね！どこにいるかわかるかな？



今日はサンドイッチ！ピクニックみたいで嬉しいね♪



秋の野菜や果物がたくさん！



ちびまる子ちゃんとミニオンのキャラ弁みっけ！



お腹いっぱいになったね☆☆



大好きな新幹線！

各クラスを見て回りましたが、見るだけでも楽しめるお弁当ばかりでした！



美味しいお弁当を作るために



「OOが入ってるんだよ〜」「見て！ハロウィン弁当！」と嬉しそうにお弁当を見せてくれました♪

お弁当作りで一番心配されるのが、**食中毒**！食中毒の菌が繁殖しやすい条件は、「**栄養**」「**水分**」「**温度**」の3つ。食中毒予防を徹底して、安全で美味しいお弁当を作りましょう！

- ①調理前の手洗い ②食品を素手でさわらない ③中心部まで加熱する ④しっかり冷ましてから詰める ⑤水気をしっかり切る

そのほかにも、雑菌の残りやすいミニトマトのヘタを取ったり、マヨネーズやドレッシングは別の容器で用意しましょう。マヨネーズなどが他の食材と混ざり水分が染み出ると、菌が繁殖する原因になります。殺菌作用のある、梅干しや大葉を使ったサラダもおすすです♪

大体の目安として、お弁当箱の半分にご飯、残りの半分におかず（主菜と副菜を半分ずつ）を詰めることで、自然と栄養バランスの良いお弁当になります。用意するおかずは、様々な調味法・調理法を用いり、食感や色彩を楽しみましょう！

お弁当の日は、どうしても普段より野菜の量が減りがちです。そんな時は、朝食と夕食の野菜量を調節することで、その日1日でバランスが取れるように意識しましょう！