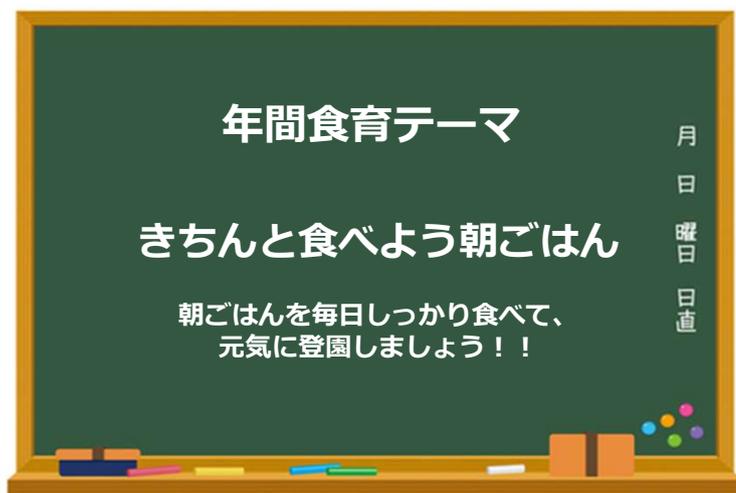


秋晴れ

気持ち良い秋晴れの下、のびのびと身体を動かすことを楽しんでいるこどもたち。ますます秋の始まりを感じます。昼夜の気温差が激しくなる季節です。体調管理に気をつけましょう。10月はハロウィンの季節ですね、ハロウィンといえばかぼちゃです。かぼちゃを使った給食ができるのでお楽しみに。



好き嫌いをなくそう

秋は食欲がぐんとアップする季節です。好き嫌いをなくすにはいい季節です。好き嫌いなくなんでも食べるようになるには、食事を強要してはいけません。こどもにとっての「楽しい食事環境」を考え、バランスよく食べましょう。

①一緒に食べる

家族や友達と一緒に食べることで興味を持ち食べるようになります。

②強制しない

嫌いな食べ物を強制されると楽しくないという思いになりますので強制はさせないようにしましょう。

③調理に一工夫加える

生野菜に火を通す、嫌いなものを好きなものと一緒にすることで食べやすくなります。



10月31日はハロウィン

10月31日はハロウィンです。ハロウィンとはヨーロッパを発祥とするお祭りのことです。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味のある行事でした。

かぼちゃに目と口と鼻をくりぬいて中にキャンドルを灯したかぼちゃのランタン、一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか。このランタンには「ジャック・オー・ランタン」という名前があります。ご家庭でもお子さんと一緒にジャック・オー・ランタンを作ってみてはどうでしょうか。おうち時間を子どもと一緒に楽しんでみてください。

