



きゅうしょくだより

— 9月号 さいこうこどもえん —



季節の移り変わりを感じる頃となりましたが、9月といってもまだ暑い日が続きます。食中毒もまだ注意をして予防に努めなければなりません。楽しい食事になるように、こども園だけでなく、ご家庭でも十分に気をつけていきましょう。

また、夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、1日3食しっかり食べて、元気に過ごせるようにしましょう。

～9月目標～ ◎ 非常食について考えよう。

9月1日は、「防災の日」です。台風・高潮・津波・地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして制定されました。9月1日から1週間が「防災週間」です。この日や週間を通して今一度、非常食についても用意の認識をしておきましょう。

代表的な非常食

- ・ 主食：アルファ米
- ・ パン：紙コップパン、生命パン、カンパン
- ・ 麺類：わかめうどん、ラーメン
- ・ おかず：(レトルト等) さばの味噌煮、ハンバーグ、肉じゃが等
- ・ 汁物：レトルトのスープなどは種類が豊富
- ・ ビスコ、ミルクスティック、動物ビスケット、じゃがりこなど・・・野菜ジュースもオススメ！！



※ 水は忘れずに準備をしましょう。

～今1度 食生活を見直しましょう～

- ★ 幼児期：
 - ・ 幼児期は、乳児期に次いで最も身体発達が著しい時期です。2～5才の間で体重は約2倍、身長は約1.5倍にも伸びます。そして、食事・食生活の基礎ができる大切な時期でもあります。
- ★ 食事で重要なポイントとは
 - ・ 「子どもの成長は、6歳までの食事によって決まる」という学説があるほど、この時期に何をどのように食べさせるかにより、食生活が決まると言われています。
- ★ どのようなことに気をつければ良いの？

- 1: 規則正しい食習慣→ 1日の中でも「食事の時間を決める」ことは身体に消化・吸収のリズムをつける為にとっても大切です。食事と食事の間をきちんと空けることで、おなかが空き、次の食事もおいしく食べられます。
- 2: 食経験を増やす→ 食経験が豊富になることで、味覚の幅もぐっと広がり、食べられる物も自然と増えます。
- 3: おやつのおすすめ→ 「おやつ＝お菓子」と思っている方も多いと思いますが、おやつは3回の食事では補いきれない栄養素を補うためのものです。カルシウム・鉄が1日で不足しがちな栄養素なので、牛乳やチーズ、小魚などおやつとして食べるのもオススメです。



食育クイズ

お月見には、なぜお団子をかざるのでしょうか？

- ① たくさんのお団子をかざり、子どもが生まれることを願うため
- ② お月さまのようなお米団子を作り、お米の収穫に感謝するため。
- ③ 月見団子のように白い髪になるまで長生きできるようにお願いするため。



～ 8月の誕生会の給食 ～



～誕生会メニュー紹介～

8月の誕生会は、タコライス・ウインナー・栄養満点サラダ・かき玉汁・スイカでした。誕生会で食べて下さいと、さくらぐみのお父さんより、大きなスイカを頂きました。子どもたちもとても喜んで食べていました。ありがとうございます。初めてのタコライスは、チーズを夏の生き物の型に抜き取りました。喜んで食べてくれる様子を見られて嬉しかったです。

来月のメニュー紹介もお楽しみに！！



ありがとうございました



9月うまれのおともだちのしょくじふうけい



クイズの答え



- ② お月さまのようなお団子を作り、お米の収穫に感謝するため。
月見団子には、無事に収穫できたお米を使って満月の形をした団子を作って月に感謝するという意味があります。