



# きゅうしょくだより

— 9月号 さいこうこどもえん —



朝晩の気温差が感じられる時期になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。食中毒等にも、注意して予防に努めなければなりません。何でもおいしい実りの秋を迎える時期にもなりますので、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付けていきましょう。また、夏の疲れが出てくるこの時期は、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月の目標 ～

### ★ 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・地震・津波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確認をしていきましょう。



#### 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: 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、肉じゃがなど
- ・ 汁物: レトルトのスープなど、今は種類が豊富
- ・ その他: ビスコ、ミルクスティック、動物ビスケット、じゃがりこ、栄養を豊富に含んだ栄養缶など
- ・ 野菜ジュースもおすすめです！！

※ 水は忘れずに準備をしましょう！！



## ～ 8月の誕生会 ～



## ～ 誕生会メニュー紹介 ～



8月の誕生会は、鶏ごぼうごはん・魚フライ・ポイルキャベツ・ミニトマト・あおさの味噌汁・一口ゼリーでした。栄養価豊富な鶏ごぼうごはんに仕上げ、子どもたちの好きな魚をフライにしました。子ども達の喜ぶ姿が見られてよかったです。来月の誕生会もお楽しみに！！



## 9月うまれのおともだちのしょくじふうけい

