



9月 給食だより



夏の疲れを解消しよう！！

厳しい暑さも、あともう一息。日中はまだ気温が上がる場合があります。子供は大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険があります。「涼しくなってきたから・・・」と油断せずに、引き続き水分補給を心がけましょう。

こどもが嫌いな野菜ランキング

- 1位 ゴーヤ
- 2位 とうがらし
- 3位 ピーマン

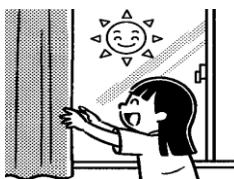
苦味や辛味の強い野菜は子どもにとって苦手になりやすい傾向があります。ゴーヤやピーマンは火を入れることで甘味を引き出して食べやすくなります。食経験を増やして、「食べた事が無いから嫌い」を防ぎ、繰り返し多くの味覚を経験し、「なじみのある味」にして「好き！」にしましょう。

幼児期にはぐくむ 大切な生活リズム

生活リズムは、子どもの成長や発達にとっても大切です。基本的な生活習慣をくり返し、幼児期に定着させましょう。

家族で見直し！ 生活習慣

子どもが寝ている近くで、家族がテレビを見ていることなどはありませんか？ 子どもだけ早く寝かせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことも大切です。子どもが小さいうちだからこそ、家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。食料は非常食だけではなく、乾物や缶詰、レトルト食品などの常温で保存が効くものを備蓄します。それらを普段の食事で消費しながら買い足していく、ローリングストック法がおすすめです。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。

世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日頃から食料品や生活必需品は最低3日分（できれば1週間分）を備えておくといざというときに慌てずに済みます。



中秋の名月～月見団子～

旧暦の8月15日にみえる月。月に見立てた団子を、神様を迎える目印となるススキや旬の作物と一緒に供えます。団子の数は、十五夜にちなんで15個であったり、1年の月数である12個であったり、地域により様々です。

今年の十五夜は、9月21日（火）です。

