



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。

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、



18日は「敬老の日」



災害に備える

備蓄に便利な **アルファ化米**

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。



防災の日

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。



新米の季節にもなりました。

お米には、たんぱく質、ビタミン、脂肪、といった体を作る源になる栄養分がたくさん含まれています。特にでんぷんは、体内でブドウ糖に変化し、脳を活性化させる働きをします。朝ごはんをしっかりと食べて元気に一日過ごしましょう。



秋の風物詩「十五夜」

秋の夜空に浮かぶ満月を見て、夜を楽しむ風習は秋の収穫の喜びを分かち合い感謝する行事です。季節の野菜や果物などのお供え物をカラダに取り入れることで健康や幸福を取り入れられるとされています。今年の十五夜は9月29日です。ご家庭でも十五夜の行事を愉しんでみてはいかがでしょうか。

