



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可能性があります。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、



16日は「敬老の日」



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。

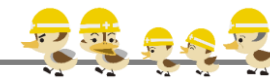


にんじん

秋から旬を迎えるにんじんには、カロチンが豊富。カロチンは、体内でビタミンA変化し、胃の粘膜の修復や保護をしてくれます。一年中、手に入る食材ですが、この旬の時期には甘味や栄養成分が増すうえに、疲れた胃の調子を整え丈夫にしてくれる食材です。サプリメントで摂取するビタミンAは過剰摂取に注意しなければなりません、野菜から摂る分には、ビタミンAの過剰摂取の心配はありませんので、旬の時期だからこそ積極的に摂りたい食材です。

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。非常食や災害食の備蓄では、食べられたものを準備しておき、普段から備蓄品になり得るものに親しんでおくことで、いざというときに困ることが少なくなるかもしれません。避難が長くなると配布される食事を食べるようになりますが、炭水化物中心の食事になることが予想されます。ビタミンやミネラル不足で口内炎を発症することも多いそうです。ナッツやドライフルーツなどを備蓄し、ビタミンミネラル不足に備えましょう。また、味付けや見た目を変化させるためケチャップ、醤油、麺つゆ等ちょっと味偏させるための調味料があれば変化の富んだ食事を摂ることができます。



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17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。