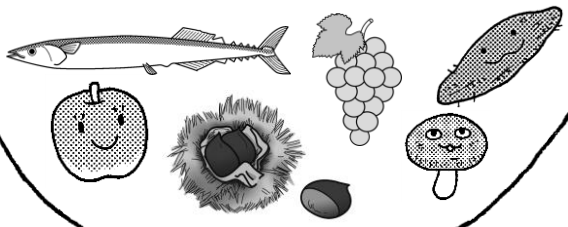
9月給食だより

令和３年９月1日
かすみ台第二保育園
栄養士　冨永　奈々

９月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっているようです。早起き・早寝はもちろんのこと、１日３食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい生活を送るように心がけましょう。

秋の味覚を楽しみましょう！

秋の味覚といえば、サンマ・栗・松茸・ぶどう・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？　絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

今年の十五夜は

９月21日（火）

９月１日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？　これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。

十五夜は家族で

お月見しませんか