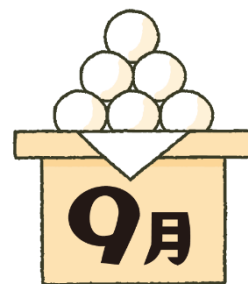




給食だより



暦の上ではもう秋です

日中は暑い日が続いていますが、朝晩は秋の気配が感じられるようになりました。この時季は、1日の温度差が大きくなります。体調を崩さないよう、食事や生活リズムを整えて、残暑をのり切りしましょう。

知って得する

食の知恵袋

夜の睡眠は十分にとれていますか？

良質な睡眠は、健康な体づくりや免疫力の維持のほか、情緒の安定にもつながります。睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳の発達はおもに睡眠中に行われることから、子どもの成長にとっても大切です。睡眠時間の目安は、1～2歳は約11～14時間、3～5歳は約10～13時間とされています。

上手に寝るための工夫

- 寝る2時間前にはスマホやテレビ、タブレットなどの強い光を避ける。
- これから寝る時間だということをわかりやすくするため、入浴後に絵本を読むなど、毎日決まった習慣を取り入れる。
- 寝る時は部屋を暗くし、温度や湿度などを調節して心地よく寝られる環境を整える。
- 毎日同じ時間に寝たり起きたりする習慣を付ける。
- 朝起きたら太陽の光を浴び、朝ご飯をしっかり食べ、体内時計をリセットし体を目覚めさせる。
- 適度な疲労感が夜の寝付きを促すため、日中は体をたくさん動かす。



よく噛める食材

れんこん・ごぼう・にんじん・きのこ類などは、しぜんと噛む回数が増える食材です。よく噛むことで食べものの味や香りを感じやすくなり、食事への興味や集中力が高まります。毎日の料理に取り入れ、子どもたちの噛む力を育みましょう。



9月1日は「防災の日」です

9月1日は関東大震災が発生した日であることから、「防災の日」となりました。園では災害を想定し十分な備えをしていますが、ご家庭でも食料の備蓄や避難方法について確認しておいてください。パックご飯・乾麺といった主食に加えレトルト食品や缶詰などの副菜、子どものお菓子など備蓄しましょう。



栄養士からのお知らせ

園の食事の献立は栄養士が作成しています。子どもたちが食べる様子を見ながら栄養バランスはもちろん、様々な食材を美味しくたべてもらえる工夫を、日々考えています。献立・食に関するご意見・ご質問などありましたら、ぜひ、お声をかけてください。

