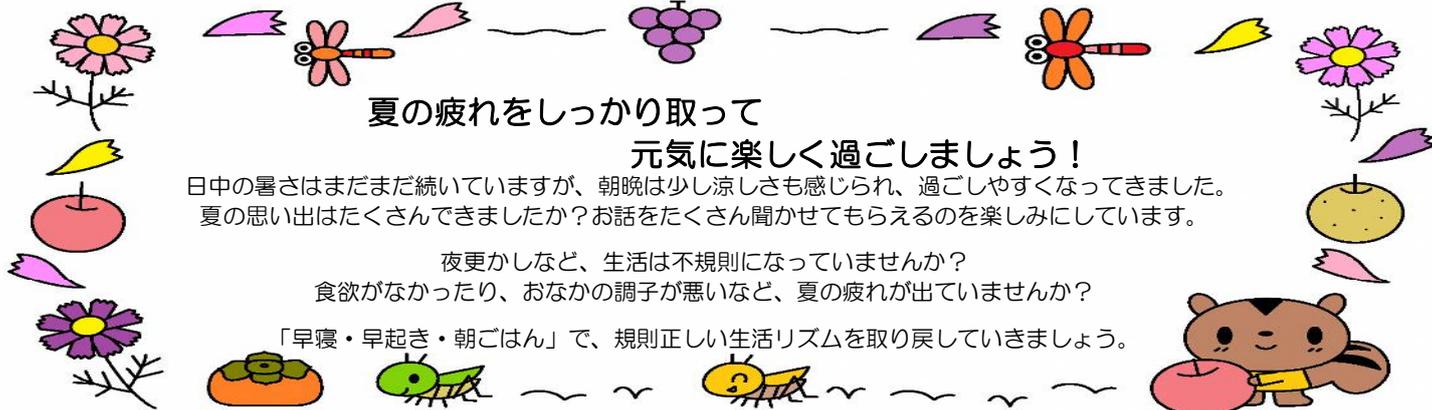




9月 給食だより

平成30年9月号
すくすく保育園



夏の疲れをしっかりとって

元気に楽しく過ごしましょう！

日中の暑さはまだまだ続いていますが、朝晩は少し涼しさも感じられ、過ごしやすくなってきました。夏の思い出はたくさんできましたか？お話をたくさん聞かせてもらえるのを楽しみにしています。

夜更かしなど、生活は不規則になっていませんか？
食欲がなかったり、おなかの調子が悪いなど、夏の疲れが出ていませんか？

「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活リズムを取り戻していきましょう。



従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる動きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。

子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き)と成長ホルモン(寝入ってすくすくの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き)は眠っている間に活発に分泌されます。

眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝できるように心がけましょう。

子どもを魚好きに！

多くの子どもは「魚嫌い」です。原因の一つとして、家庭で魚を食べる機会が減ったことが挙げられます。料理するのも食べるのも少しめんどろな“お魚”ですが、秋サンマなどがおいしい季節です、食卓に出す機会を増やしてみてください。

お魚に多く含まれるDHAやEPAは、脳の働きを活性化し、記憶力や学習能力を高める効果があります。ぜひ、食卓に取り入れてみてください。

～9月の食育目標～

早寝・早起き・朝ごはんで1日の始まりの
リズムを整えよう。

☀️ 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと、脳に栄養がいかず、物事に集中できなかったり、イライラ、疲れやすくなったりします。

朝ごはんをしっかり食べて元気な1日をスタートさせましょう。



☀️ 「S・O・S」の食品に気をつけよう！

Sugar (砂糖) ・ Oil (油) ・ Salt (塩) の多い食品はエネルギーや糖分・塩分のとりすぎに繋がってしまいます。

「おやつ=お菓子」ではありません。おやつは小さな食事です。おにぎりやいも類、果物などがおすすめです。



9月1日は防災の日

ご家庭では、非常食を用意されていますか？
非常食は、地震や台風・自然災害など、いざというときのための大切なお水と食料です。

現在では、様々な備蓄用食品があります。
余裕のあるうちに準備しておきましょう。
ペットボトルの水もお忘れなく。

【代表的な非常食】アルファ米/カンパン/
各種缶詰・レトルト食品など

お月見

「十五夜」は、中秋の名月ともいわれています。
秋の収穫に感謝する意味があり、魔よけの効果があるとされるすすきを飾ります。

夜に虫の声を聞きながら、きれいな夜空に浮かぶ満月を眺めてみるのもいいですね。