



給食だより

平成30年 9月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

残暑お見舞い申し上げます。

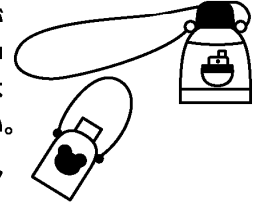
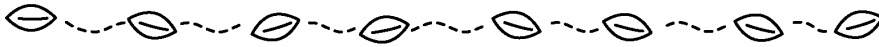
こよみの上では、季節は秋になり、朝夕は少し涼しくなりましたが、まだまだ残暑が続いています。きりん組さん、うさぎ組さんは懸命にマーチングの練習に励み、運動会の練習もみんな元気にがんばっています。睡眠・休養・栄養をしっかりとって乗り切りましょう。



お茶を多めに 持たせてあげてください



朝晩を通してずいぶん涼しくなってきましたが、日中はまだ気温が上がる場合があります。子ども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性があります。「涼しくなってきたし…」と、お茶の量を加減されてはいないでしょうか？ もうしばらくは水筒の中身を多めに持たせてあげてください。



朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。



朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。



今年の十五夜は9月24日です

十五夜とは、旧暦の8月15日の夜の事です。この日は、団子やすすき、秋の収穫物などを供えて、月の美しさを眺めて楽しめます。9月24日の夜には、ぜひ家族でお月見をしてみませんか。



美味しい旬の食べ物 … 「さんま」



～秋の代表的な味覚です～

さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。形が細長く、腹が銀色で、見た目が刀に似ていること、秋に多く獲れる魚であることからこの漢字になったといわれています。さんまには体に良い油(DHA・EPA)がたくさん含まれているので、秋にぜひ食べて欲しい魚です。

※8月より食中毒注意報が保健所より時々ですが、発表されています。涼しくなってきたからと油断しやすい時期です。日中は気温はまだまだ高いですので注意して下さい。