



給食だより

令和3年 9月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室



感染予防に努めましょう

オリンピックやお盆が終わり、予想されていたコロナウイルス感染が想像を超えるペースで拡大しています。毎日のように私達が住んでいる南島原市や近隣の島原市、雲仙市で感染者が発表されていて、いよいよ身近となり不安でしかありません。感染者の事例を見ると、お店ではなくても家族以外との会食などで感染しているようです。外出自粛など不便な生活ではありますが「明日は我が身」感染予防に努めましょう。まだまだ暑い日が続く、食中毒も心配です。水筒やお弁当箱のパッキンの殺菌もお願いします。

ステージ5 緊急事態宣言（県全域） ～9/6

- ①営業時間短縮要請（飲食店・政令施設）
- ②不要不急の外出自粛要請
- ③イベント等の開催自粛要請

幼児期に育む大切な生活リズム

生活リズムは、こ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すことで、幼児期に定着させましょう。

生活リズムをととのえるコツ

早起き・早寝をする

まずは、早起きを習慣にすると夜も早めに眠れるようになります。毎日、同じ時間、同じサイクルで早起き・早寝をして十分な睡眠時間を確保しましょう。睡眠中に骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンが分泌されています。



朝の光を浴びる

人の体内時間は24時間よりも少し長い周期のリズムを刻んでいます。そこで、朝の光を浴びると地球の24時間周期と一致させることが出来ます。また、朝の光には、脳と体を覚醒させ、日中活動しやすくなると共に心のバランスをととのえる役割があります。



朝ごはんを食べる

朝ごはんは、午前中のエネルギー源となる大切な食事です。特にごはんやパンなどの炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されて脳の主なエネルギー源になります。また、朝ごはんを食べると、胃や腸が動き始めて内臓が目覚め、朝の排便につながります。



日中に体を動かす

思い切り体を動かして遊ぶと、おなかがすいて美味しく食事ができたり、疲れてぐっすり眠れたりするため、規則正しい生活リズムにつながります。外に出て遊ぶことのできない状況では、室内でできることを探して、日中はなるべく体を動かしましょう



しかも1日3食を決まった時間に食べることも大切です。

9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。大きな地震などが起こると、数日間食料を手に入れる事が出来なくなることもあります。もしもの時のために食料や日用品などの防災用品を備蓄しておくことが大切です。また、いざという時に期限が切れていることがない様に、定期的確認しましょう。園でも備蓄食として、かんぱん・果物缶詰・長期保存可能の水を準備しています。かんぱんは年に一度、おやつとして提供しています。

