



給食だより

令和5年 9月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

まだまだ厳しい暑さです・・・。

夏休みが終わり、日常が戻って来ました。夏休みの間、給食室の横の第2グラウンドで学童さんが毎日のように走りまわっていたので、賑やかな声が聞こえず寂しくなりました。園のこども達はマーチングの練習に加え、運動会の練習にも励んでいます。多くのご家庭が大きな水筒に替えてくださったり、2本持ちにされていますが、お昼を過ぎる頃から職員室には水筒を持って麦茶をもらいに来る子がまだいます。まだまだ残暑が続いています、多めのお茶を持たせて下さるようお願いいたします。



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、定期的の確認しましょう。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る為、食べた事はあります。

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。睡眠中には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時間周期と位置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、おなかで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の時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



※ほかにも1日3食を決まった時間に食べることも大切です。



★ クラスの風景 ～こりす組～ ★

通年、こりす組さんは年明けの2月頃から箸に移行していくのですが、今年のこども達は自由登園の時に箸で食べる子が多いそうで、希望される子は夏休みくらいから給食も自分の箸で食べるようになりました。自分の箸は嬉しいようで、残さず食べるようになったりして、急にお兄ちゃんお姉ちゃんに見えますが、でも「疲れたあ」とスプーンに替える時は、まだまだ可愛いこりすさんです。★