



まだまだ残暑が続きますが、随分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子ども達。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。



## 9月1日は防災の日



非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめです。3日～1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストックで常に災害に備えましょう。

### 食事をおいしくバランスよく食べよう

夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直し、主食、主菜、副菜をバランスよく食べるよう心がけましょう。

#### 主食：体を動かすエネルギー

ご飯やパン、めんなどで熱や力の素になります。毎食取り入れましょう。

#### 主菜：体を作る材料

魚やお肉、卵のいずれかを中心としたおかずを毎食1皿食べましょう。血や肉、骨を作ります。

#### 副菜：体を作るお助けマン

野菜が主体のおかずや果物です。色の濃い野菜と色の薄い野菜を組み合わせ毎食1皿食べましょう。体の調子を整えます。(皮膚や細胞の粘膜を丈夫にする)



### ■ 睡眠の大切さ ■

バランスの良い食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、良い睡眠を促します。

最近は多様な生活習慣により、夜更かしをする子どもが増えています。睡眠が足りないと、集中力の低下、イライラや不機嫌、免疫力の低下を招きます。

睡眠をしっかりとれると、脳や骨、筋肉の発達を促進(成長ホルモンの分泌)、情緒の安定、免疫力アップ、病気やけがの回復を早める等、メリットがたっぷり！



## 中秋の名月《お月見》

中秋の名月を『十五夜』ともいいます。

十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やすすきを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

