



9月 きゅうしょくより

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**、**ピスケット**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。



■ 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！



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て毎食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)



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。

