

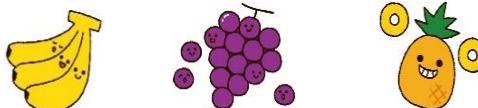
給食だより

～ まだまだ残暑が続きそうですね ～

少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。虫たちの音色も涼やかですね～。日中はまだまだ気温が高いので、暑さによる疲れから体調を崩さないように食事や体調管理に気をつけ元気に秋を迎えましょう。



「運動」と「食事」



もうすぐ運動会ですね。子どもたちは毎日、張り切って練習に取り組んでいます。

走ったり、体を動かすには「エネルギー」が必要です。その元となる糖質(ごはんやパン、いも類など)は消化からエネルギーになるまでに1～2時間くらいかかるといわれています。朝は忙しくバタバタしていると思いますが、朝食はなるべく「エネルギー源」になるものをとりましょう。食欲がない時は、果物なども良いです。飯にとらわれず、パンやフルーツなども上手に利用して元気に登園しましょう。✿✿

作ったうすぐに食べよう

9月はまだまだ食中毒の多い時期です。作ったものは長時間室温放置せず、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。残ったものは清潔な容器で冷蔵庫などに保存しましょう。食品が傷むのは早いので、食べられる分だけ作り、食べるようにしましょう。残ったものをあとで食べるときは、充分に加熱してたべましょう。



災害に備えよう

9月は防災月間です。災害時の非常食には、子どもの不安を軽減するためにも、ふだんから食べ慣れているものを用意しておくとよいといわれています。常温で保存のきくものには、カレーや丼もののレトルト食品、ツナの缶詰などがあります。豆腐、納豆、チーズなど日々の献立に使うもので、停電直後にそのまま食べられるものを冷蔵庫に、常備しておくと便利ですよ。



十五夜

空気が澄み、月がきれいに見える秋。旧暦の8月15日は十五夜（中秋の名月）と呼ばれています。豊作を願い収穫に感謝し、だんごやいも、果物などをお供えします。今年の十五夜は9月17日（火）です。おうちでもお月見はいかがでしょうか？



9月30日は、「さんまの日！」

「さんま」は秋の味覚を代表する青魚です。塩焼きが定番の食べ方です。血液の流れを良くし、脳の動きを促すEPAやDHA、骨や歯の成長に必要なカルシウム、その吸収を助けるビタミンD、良質なたんぱく質など、栄養が非常に豊富です。保育園ではこの日、さんまのメニューを取り入れています。大船渡市を代表とする魚なので、旬のこの時季にたくさんいただきましょう。