



給食だよ

虫の音とともに、少しずつ秋の気配を感じるようになってきましたね。
日中はまだまだ暑いので、疲れから体調を崩さないように食事や体調管理に注意し
元気に秋を迎えましょう。



運動の前にエネルギー補給



運動会が近づいてきましたね。子どもたちも毎日元気よく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。



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。

作ったらすぐに食べよう



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、食べきるよ
うにしましょう。残ったものをあとで食べる
ときは、充分に加熱して食べましょう。



十五夜のお供え物

旧暦の8月15日は十五夜(中秋の名月)と呼ばれ、1年でもっともきれいな月が見られると言われ
ています。すすきや秋の七草とともに、お供えものを飾ってお月見をします。お供えに欠かせない
お団子は満月を表していて、豊作祈願や収穫祝いのほか、ものごとの結実や、健康、幸福を意味し
ます。十五夜の時のおだんごは、15個お供えするそうです。今年の十五夜は9月29日(金)になっ
ています。おうちでもお月見はいかがでしょう？

