

9月給食だより

まだ暑い日が続いていますが、朝夕は少しずつ涼しさも感じられ秋が近づいてきています。日中との寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすくなってきています。秋は「食欲の秋」と言われるほど旬の食べ物がたくさんあります。

いっぱい食べて、体調管理をしっかり行うことが大切です。



9月1日は防災の日です！

ご家庭での食品備蓄はされていますか？



先月にも豪雨による被害がありました。昨今、自然災害が起こることが非常に増えています。

もしものときのため、各ご家庭で食料品を備えておくことが大切です。

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、

電気・ガス・水道などのライフラインや物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなります。

災害が起きた際は、子供たちがびっくりしてしまう出来事がたくさんあります。

そのため、

『日頃お家においてある災害時の備蓄に慣れておくこと』や『子供の好きなおやつを常時ストックしている』と役立つことがあります。

9月1日は、ご家庭にある非常食や備蓄品を確認し、ハザードマップ・避難場所・避難経路の確認と家族の状況に合わせて、必要なものが足りているか確認する機会にしてはいかがでしょうか。

毎月行っている、
園児の肥満・痩せの統計調査について！



昨年の同時期より肥満の割合が減少傾向にあります。

また、痩せの傾向が今年の調査で現れ始めていることがわかりました！

幼児期の肥満や痩せなどは、体力的にも大変な負担がかかることがあります。

規則正しいリズムで適量の食事をしっかりとるようにしましょう！

さらによく噛んで食べることにより満腹感が得られ、

早食いの防止の為にしっかりと噛んで食べられる食材をメニューに盛り込むようにしましょう。