

給食だより

9月

9月に入り、朝夕の空気に少しずつ秋の気配を感じますが、まだまだ日中は暑い日が続いています。
気温の変化により、夏の疲れが出やすく体調も崩しやすくなります。生活リズムを整え、元気に秋を迎えましょう。

9月の目標：正しい姿勢で食べよう

～食事の時の正しい姿勢～

おともだちと一緒に食べる楽しい給食の時間。気が付くと体ごと横を向いていたり、片足をあぐらのように椅子の上に乗せていたり... そんな姿が見られます。崩れた姿勢が習慣化してしまうと、正しい姿勢に直すまでに時間がかかります。正しい姿勢が身につく、習慣となるようにしてほしいと思います。

正しい姿勢

- ・背筋をまっすぐ伸ばす
- ・椅子に深くすわる
- ・両足を床につける
- ・テーブルに肘をつかない
- ・お茶わん、お皿に手を添えて食べる

正しい姿勢メリット

- ・消化吸収が良くなる
- ・筋力向上
- ・噛み合わせが良くなる



保育園でも、その都度保育士が声かけをしています。
ご家庭でも様子を見守りながら声かけをし、正しい姿勢を心がけていきましょう。

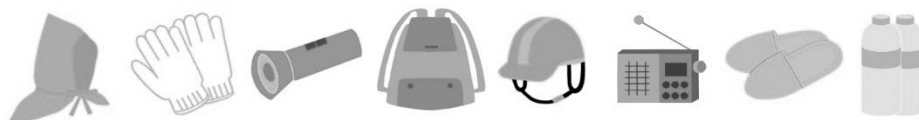
夏の疲れを残さないようにしましょう

まだまだ暑い日が続いていますが、季節は“秋”実りの秋といわれるように、美味しい食べものがたくさん収穫の時期を迎えます。しかし、夏の疲れがとれず、体力、食欲が低下したまま秋を迎えると実りの秋、食欲の秋を満喫できません。生活リズムを整え、しっかり体力を戻して元気に過ごしましょう。



～夏の疲れを回復するには...～

- ☞ 早寝・早起きを心がけ、生活リズム、体温リズムをしっかり戻していきましょう
- ☞ 朝ごはんは1日を過ごすための元気の源です
朝ごはんをしっかり食べ、脳と体の元気スイッチを入れましょう
- ☞ 肉や魚など、たんぱく質の他、ビタミン、ミネラルを含む食材をとり入れて、疲れにくい体を作りましょう



9月は防災月間です

9月1日は【防災の日】9月の1か月間は【防災月間】です。最近各地で地震が発生していたり、大雨による被害も多く起こっています。災害はいつ・どこで起こるかわかりません。家族が一緒の時とは限りません。

この機会に避難経路や避難場所を家族でしっかり話し合い、決めておきましょう。

また、備蓄品などの賞味期限も確認しておきましょう。

