

9月 給食だより



令和7年 塩山愛育園

まだ暑さが残る9月ですが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の日差しを浴びた子どもたちはたくましく、ひと周り大きくなったように感じます。

今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、食欲もぐんとアップします。

“食欲の秋”のこの季節は、好き嫌いをなくす良いチャンス!!

ぜひご家庭で苦手な食べ物にトライしてみましょう♪♪

9月の予定

第2回 お誕生会

1日 星組 2日 花組
3日 双葉組 4日 未満児さん

以上児 クッキング♪

2日 星組・双葉組 3日 花組

上記の日程で、クッキングを行います。

今回はゼリーパフェを作ります。

各クラス、クッキングの日は、エプロン・マスク・三角巾を使用しますのでご用意ください。



旬の食材

新米・いわし・かつお・さんま・鮭・あまだい・まいたけ
まつたけ・しめじ・しいたけ・さつまいも・かぼちゃ
いんげん・おくら・ちんげんさい・さといも・すだち
柿・梨・栗・いちじく などなど。

秋鮭は記憶力や、学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な成分です。骨を強くし、肌荒れや貧血も予防してくれます。ホイル焼きや、ムニエル、粕汁など、栄養を逃さない調理法がおすすめです。



◆夏の疲れがでていませんか？



そろそろ夏の疲れが出て来ころ。子どもは大人と違って自分気付かせません。顔色が悪いのはもちろん、いつもより食べるのが遅かったり、体を動かしながらなかったり、疲れが出ているのかもしれません。

睡眠や食事のバランスに気を付けて体を休めましょう。

◆子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。

朝食をしっかりとするためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休めましょう。メニューは簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。出来るだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気もチャージできます。

9月1日は防災の日

非常食の備えはできていますか？

非常食に水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食として備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども、賞味期限ごと買い替えながらストックしておきましょう。災害時には子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れていない非常食では心身を満たすことが難しいこともあるので、食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

園でも、おやつで乾パンを提供します。

※8月29日、以上児さんの

午後おやつで提供します。

