

9月 給食だより

令和2年8月31日
すずの丘保育園

まだまだ残暑が厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。これからの季節「食欲の秋」と言われるように、おいしいお米や野菜、魚、果物がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気いっぱいに過ごしましょう。

9月1日は「防災の日」

非常食の備えはできていますか？災害時、救済活動や支援態勢が整うのは発生から3日目以降といわれています。そのため非常食は、最低でも3日分は用意しておきましょう。

準備しておくといよい非常食

- *水・パン・レトルトごはん
 - *肉・魚・豆などの缶詰
 - *即席麺・乾物、卓上コンロなど。
- 他にも、ラップや紙皿、プラスチックスプーンなどがあると、水を使わずに済みます。年に数回中身を見直し、賞味期限を確認しておくことも大切です。

食感を楽しむ工夫で噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるように調理を工夫して。食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

子どもの肥満を防ぐポイント

- *早寝・早起き、朝ごはんリズムを作る。
- *よく噛んで食べる。
- *外遊びなどで体を動かす。
- *睡眠時間を十分にとる。

子どもにとっては食事制限より、食習慣の見直しと運動がポイント。保護者が健康的なライフスタイルを維持することが、子どもの規則正しい生活習慣、肥満抑制につながります。家族での取り組みがとても大切になります。