

モンキュウ通信

2020年 9月

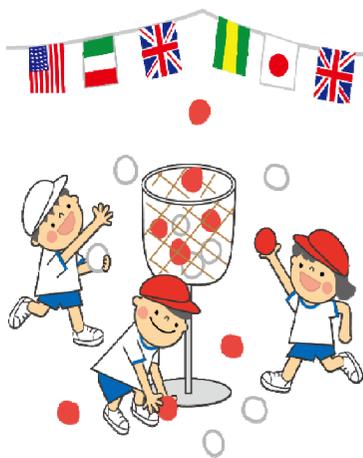
9月の声とともに、朝、夕は秋風を感じるようになりました。保育園では運動会の練習が始まり、子どもたちが元気に演奏したり、踊ったりするなど、熱心に取り組んでいるのが、給食室にも聞こえてきます。

この時期はまだ残暑も残り、食中毒が発生しやすいので、ご家庭でも食品衛生に十分気を付けてください。

運動会に向けて体調をととのえましょう

早寝 早起き 朝ごはん

もうすぐ運動会です。本番当日にしっかりと力を発揮できるように、早寝・早起き・朝ごはんを実践して、規則正しい生活を送りましょう。特に朝ごはんは一日パワーの源です。栄養バランスのとれた食事となるよう、心がけましょう。



お月見を楽しみましょう

日本では、旧暦の8月15日の夜(新暦で9月中旬~10月上旬)を十五夜と呼び、月見団子やススキ、里芋などを備えて、お月見をする風習があります。

このころの月を「中秋の名月」と呼び、昔から一番きれいな月として眺めてきました。今年の十五夜は・・・10月1日(木)です。ご家庭でゆっくりと、きれいなお月様を眺めてみてください。

*十五夜にちなんで、保育園では9月29日(火)に「お月見団子」をおやつで食べたいと思います！



しっかりかんで食べましょう

食べ物をしっかりかんで、食べていますか？ かむことで、たくさんの良い効果が得られます。食物繊維が含まれるものをよくかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たして、歯の汚れを取ってくれますし、かんで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれるのです。また、よくかむことで脳から「もう満腹だ」という指令が出て、肥満を抑える働きもあります。そのほか、「歯並びをよくする」「脳を活性化させる」なども言われています。

