



給食だより

平成20年9月1日 発行

大戸報徳保育園

第 6 号

給食目標

たくさん食べて夏の疲れを取りましょう

- ・夏バテをしないように栄養バランスの取れた食事ができるようにする
- ・夏の疲れを取り除くために、献立や食材などを検討する

食事のリズムを規則正しく

幼児は自我の発達にともなって、食欲にムラが出てきたり、食べものに好き嫌いが出てきます。しかし、食べたくない、食欲がないからといって、だらだらと食事時間を延ばしたり、不規則に食事をさせるようなことはよくありません。食事をする時間を決めて、規則正しいリズムで食べるように習慣づけましょう。

おとなと一緒に遅すぎる

子どもは昼間の疲れで、おとなが夕食を食べる時間にくるまでに眠くなってしまいます。眠くなると、どんなに空腹でも食欲は急激に低下して、全く食べないで寝てしまうことが多いものです。そこで、子どもだけ夕食を早めにすませるようにしましょう。

十五夜（お月見）

昔（陰暦）は7月、8月、9月が秋の季節であり、陰暦8月（現代の9月ごろ）は真ん中なので”仲秋”といいました。この季節は空気も澄み、1年中で1番月が美しく見えることから、”仲秋の名月”と呼ばれてきました。ちょうど、収穫が始まる時期であることから、それを祝う農耕行事の1つとして、だんごやさといも、えだまめなど、その年にとれた初ものをそなえて、月見をしたのです。



秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけて下さい。

今月のお誕生会には、秋の味覚きのこを使って”きのこご飯”十五夜が14日のため月見団子汁、ぶどうなどを入れました。

27日は、園内運動会で大きなお鍋で秋野菜をたくさん入れて芋汁を作りますのでご家族皆様さんでお出かけ下さい。

