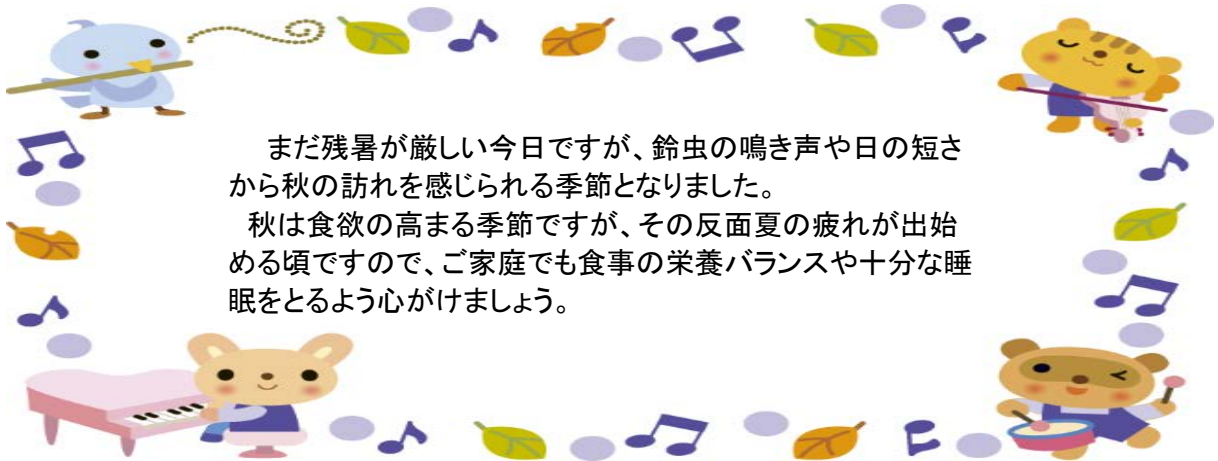


9月 給食だより

平成28年 9月1日 発行

面川報徳保育園分園
大戸報徳保育園



まだ残暑が厳しい今日ですが、鈴虫の鳴き声や日の短さから秋の訪れを感じられる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、その反面夏の疲れが出始める頃ですので、ご家庭でも食事の栄養バランスや十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

たんぱく質やカルシウム をしっかり取ろう

たんぱく質は主に、肉や魚などの動物性たんぱく質と納豆や豆腐などの植物性たんぱく質とに分けられています。これらのたんぱく質を上手に組み合わせ合わせて食べましょう。また、日本人に不足しがちなカルシウムは緑黄色野菜や海藻、大豆製品等に多く含まれているので、成長が著しい幼児期に摂取するよう心掛けましょう。



朝ごはんを食べよう！

秋は行楽シーズンで外出の機会が増える時期でもありますが、暴飲暴食を控え、起床時間を一定にして朝ごはんを取る習慣をつけましょう。

朝ご飯を食べると熱が体の中で作られ、寝ている間に低下した体温を上げて脳や体を活動しやすい状態にしてくれます。



今月の給食目標

たくさん食べて
夏の疲れをとりましょう



お月見

お月見は、中国の「中秋節」を起源とする行事で、旧暦8月15日の夜を「十五夜」といい、「芋名月」という地方もあります。

収穫時期の行事であるお月見は、田畑でとれた作物をお供えし、収穫に感謝する行事でもあります。保育園では9月15日に給食にお月見汁を献立に取り入れました。楽しみにしててください。

