

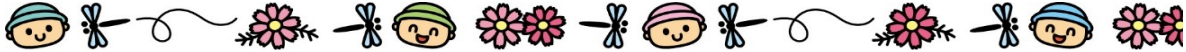


# 9月 給食だより

平成29年9月1日  
面川報徳保育園  
分園大戸報徳保育



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。  
夏の疲れが出始める頃ですので、食事に旬の食材をたくさん  
取り入れて、疲れにくい体作りをしましょう。



## 生活リズムを見直そう

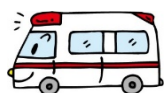
早起き

朝ごはん

早寝



生活リズムが乱れて、朝からあくびをしていたり、元気に活動できていなかったりしていませんか。生活リズムをととのえるには、**早起き**をして朝の光を浴び、**朝ごはん**を食べて、体を目覚めさせます。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。



9月1日は防災の日です。食品の備蓄は、水やレトルトごはん、缶詰、菓子、など用意し、栄養が偏らないように注意しましょう。普段から日常的に利用している食品を多めに購入して、循環させながら備える方法もあります。

## 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



## 敬老の日

9月の第3月曜日は、敬老の日です。おじいちゃんおばあちゃんを敬って、一緒に会食するなどしてみんなで楽しくすごしましょう。

