

きゅうしょくだより

2018.09.01.

まだまだ暑い日が続いていますが、スーパーに並ぶ食べ物や、空の雲などから少しづつ秋を感じるようになりました。今年は今までにない位に暑い日が連日続きましたね。中には夏バテをした人もいられるかもしれません。暑さで疲れた体のままでは秋に体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠で体調を整えて残暑も元気に過ごしましょう。

☆食事をしっかりとろう☆

夏バテによって食欲が落ちて食事の回数が減ってしまうと、さらに症状を悪化させてしまいます。食事の時間を決めて1日3食の食事をとりましょう。お菓子やジュースなどの甘いおやつは食欲がなくなる原因にもなります。ごはんをしっかりと食べてからおやつを食べるなど工夫が大切です。保育園では

| | 乳児クラス | 幼児クラス |
|-----|--------|--------|
| おひる | 11:10~ | 11:30~ |
| おやつ | 15:10~ | 15:15~ |

と時間を決めていきます。参考にしてみてくださいね◎

☆睡眠をしっかりとろう☆

暑い夏の季節は1年の中で体や脳に強いダメージを与えます。たっぷりと寝て疲れをとり、体力の回復をさせましょう。寝る前にスマートフォンなどを見て過ごす方も多いと思いますが、寝る前に電子機器を見ていると脳に強い刺激を与えてしまい睡眠に影響がでるそうです。寝る前は電子機器から離れゆったりとすごしてみませんか？



9月1日は防災の日です

今年も地震や台風に関するニュースをたくさん耳にしました。災害はいつ・どこで起きるかわかりません。だからこそ普段から家にも非常食などの準備が必要です。食事が摂れないことは子どもに大きな負担となります。荷物に普段から食べ慣れているお菓子も一緒に用意しておくといいそうです。そして食べ物や水だけでなく、食べる時のシュミレーションもしてみましよう。紙皿で食べられるかな？食器なども洗えないことを考えてラップを敷こうかな？など。いろいろと考えて想像をし、準備することが大切です。1年に1度、防災のことを家族で考えてみましょう。

非常用の食品や水の賞味期限の点検もこの機会に行ってみてください。



おすすめレシピ

《ごへいもち》

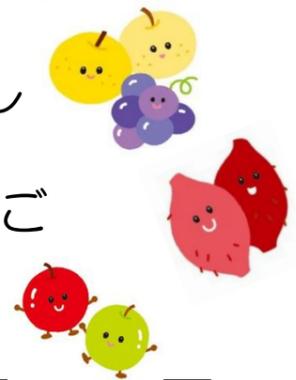
レシピは4人分です

| | |
|------|-----------|
| ごはん | 300g (2合) |
| 砂糖 | 15g |
| 味噌 | 8g |
| しょう油 | 4g |
| みりん | 3g |
| あぶら油 | 4g |

- ①お米を洗い炊飯する
- ②炊けたご飯をつぶしながら小判型に成形する
- ③油以外の調味料をすべてボールに入れて混ぜる
- ④フライパンに油を入れて小判型にしたごはんを焼く
- ⑤両面焼けたらボールで混ぜた調味料をスプーンなどを使い、かけながら焼く
(焦げない様に弱火などにしてください)



さんま きのこと類 なし
さつまいも ぶどう りんご



송편づくりを幼児クラス中心に行います。

9月20日(木)は

**エプロン
バンダナ(三角巾)**

を忘れずに持ってきて下さい。

爪きりのご協力も合わせてお願いします。



【中秋の名月】

のおはなし。

旧暦の中で毎月15日の夜を十五夜といいます。中秋の名月(旧暦8月15日)は1年の中でも1番きれいなお月様だと言われています。夜、満月を眺める秋のすてきな行事ですが、秋の収穫の豊作を願う意味もあります。今年の中秋の名月は9月24日(月)です。日本ではお月見団子を飾りますが、保育園では9月20日(木)に子どもたちと韓国・朝鮮のおもち송편を作っておやつで食べます。9月24日の夜、きれいなお月様がみれたらすてきですね♡

Vertical line segment 1

Vertical line segment 2