

2019年



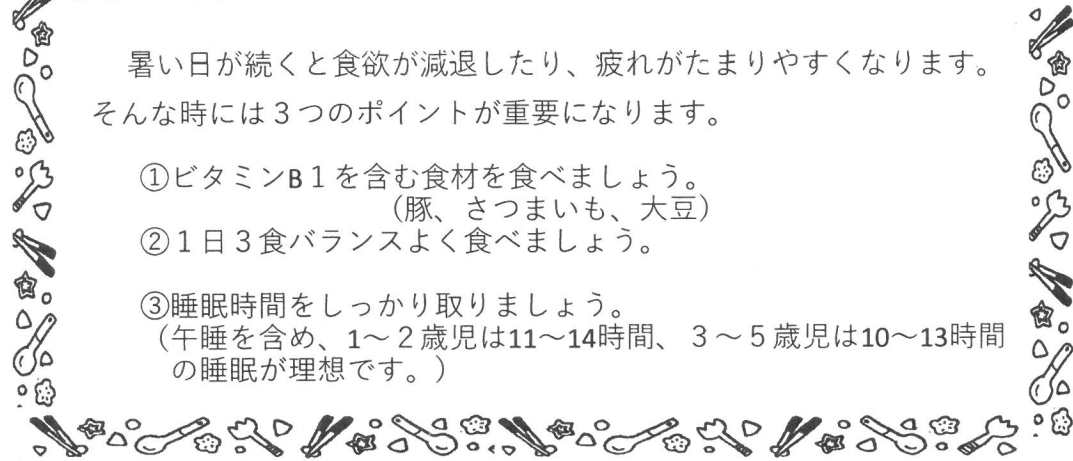
給食だより



とうやま保育園

9月に入っても暑い日が続きます。冷たいものや、めん類だけで食事をすませることが多い夏。秋にはその反動も体に大きな負担となります。抵抗力や、季節の変わりめには体調を崩しやすいので、栄養バランスと十分な睡眠をとるように心がけましょう。

夏の疲れがたまっていますか？



暑い日が続くと食欲が減退したり、疲れがたまりやすくなります。そんな時には3つのポイントが重要になります。

- ①ビタミンB1を含む食材を食べましょう。
(豚、さつまいも、大豆)
- ②1日3食バランスよく食べましょう。
- ③睡眠時間をしっかり取りましょう。
(午睡を含め、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間の睡眠が理想です。)

9月1日は防災の日

関東大震災が起きた日をきっかけに震災に備える日として設定されました。防災の日は、非常食や水、医療品なども確認してみましょう。

- 非常食（約3日分）や防災グッズの確認
- 避難経路や避難場所の確認
- 家族で災害時の集合場所や連絡方法
- 消火器の点検など

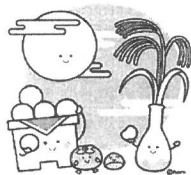


9月9日は、カシチーです。

カシチーとは、米の豊作に感謝して、小豆の入ったおこわを炊いて、ご先祖さまにお供えして食べます。小豆を使用しているのは、赤いのが厄払いの色とだと言われています



9月13日は十五夜です。



中秋の名月と呼ばれ、沖縄では旧暦の8月15日にふちやぎという小豆をつけた餅を仏壇にお供えしていただきます。一般的には、甘くない塩ゆでの小豆でしたが、最近では、甘ふちやぎもあります。



9月13日



、十五夜



9月25日

お弁当の日