給食だより

木花こども園
令和３年　９月

厳しい暑さもひと段落。朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。
夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。

９月の給食目標
なんでも食べよう

食事をおいしくバランスよく食べよう

夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直し、主食、主菜、副菜をバランスよく食べるよう心がけましょう。

主食：体を動かすエネルギー
ご飯やパン、めんなどで熱や力の素になります。
毎食とりいれましょう。

主菜：体をつくる材料
魚やお肉、卵のいずれかを中心としたおかずを毎食１皿食べましょう。血や肉、骨を作ります。

副菜：体をつくるお助けマン
野菜が主体のおかずや果物です。
色の濃い野菜と色の薄い野菜を組み合わせて毎食一皿食べましょう。体の調子を整えます。（皮膚や細胞の粘膜を丈夫にする）

お米は栄養たっぷり

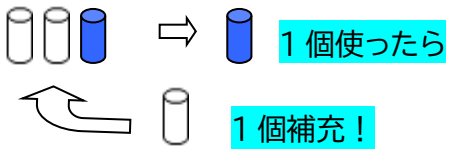
ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。
また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

非常食の備えはできていますか？

９月１日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの

飲料水（１人１日３Ｌ×３日分）・３日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）

●ローリングストック法

常温保存が可能で、そのまま食べられる缶詰やレトルト食品等の加工品を普段生活で時々利用し、食べたら補充しておく方法。
災害時には、子どもは環境の変化で精神的に不安定になるため、食べなれたお菓子が心を癒すことも。