



食育だより



9月号

秋を迎えましたが、残暑で汗ばむ日がしばらくは続きそうです。

子ども達は夏の疲れが出る頃です。日中はまだまだ暑くても、朝晩は少しずつ

涼しくなってきましたので、食事や体調管理には十分に気を付けて、
おいしいご飯をたくさん食べて体をいっぱい動かして
元気に過ごしていきたいですね。



非常食は

準備できていますか??

これからの季節台風などの自然災害が起こりやすい時期です。

いざという時の為の大切な食糧です。余裕のあるうちに準備しておいて下さい。

ペットボトルのお水も忘れずに!!

非常食は

手軽さ・賞味期限・食べやすさ
で選ぼう!!

- お水
- アルファ米
- レトルト食品（おかゆ、カレー等）
- インスタントラーメン
- 缶詰
- カンパン
- お菓子類（ビスケットチョコレート・飴など）



きのこが美味しい
季節到来ですよ~!!



秋の美味しい味覚きのこ!!

キノコは食物繊維が豊富で低カロリー。便秘改善にも効果があります。カルシウムの吸収に不可欠なビタミンBと脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。

子どもが好きなメニューと組み合わせて美味しく食べてね。

給食では、和風きのこハンバーグ&すき焼風煮で登場するよ!!



水筒のお茶は多めに持たせてください!!

日中はまだまだ気温が高い日が続きます。

子どもは大人に比べて体温調節機能が未熟な為、熱中症や脱水症状になる危険性があります。

もうしばらくは、水筒の中身は多めに持たせてあげて下さい。

また、中身は必ずお茶にしてくださいね。

