

給食だより

飯田保育園
給食室 R6年度9月

暑い日が続きますが、季節はどんどん秋へと変わっていきます。夏の疲れは出ていませんか？子どもたちも夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなってきますので、体調管理に気を付けて元気に秋を迎えましょう。そのためにも、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。

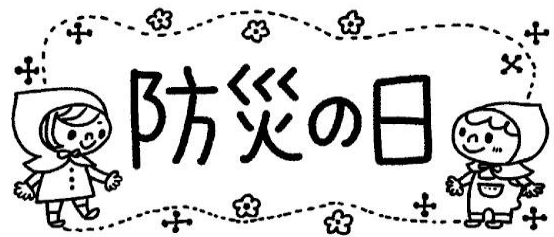
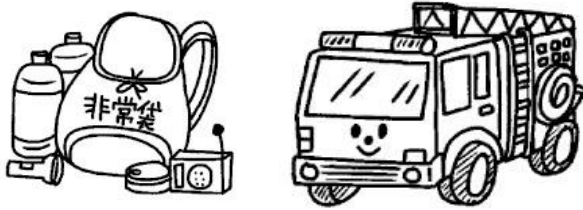


夏のきびしい暑さの中で私たちの体は、精神的にも肉体的にも、緊張した状態にあります。その暑さに身体が慣れてきた頃に、急にその厳しさが取れると、身体が油断してバランスを崩してしまい、様々な不調を起こしてしまいます。また子どもたちは、体温調節機能が未発達なため、私たち大人が季節に順応するように衣服や室温に注意してあげることが大切です。夏の乱れがちな生活習慣を見直し、消耗した体力を回復させてあげましょう。

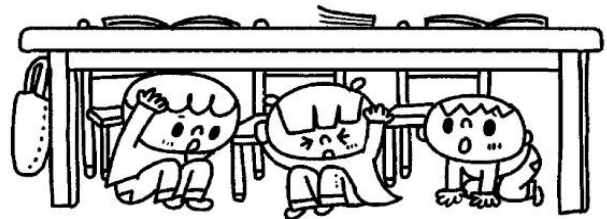


☆運動会に向けて体調管理をしましょう！

- ◎身体の疲れをとるため、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かり、十分な睡眠をとりましょう。
⇒38℃前後のお湯に15分程度浸かると身体がリラックスし、ぐっすり眠ることが出来ます。
- ◎こまめな水分補給をしましょう。
⇒冷たいものを1度にたくさんではなくこまめにとることが大切です。
- ◎1日3食規則正しく、バランスの良い食事をしましょう。
⇒特に旬の食材は栄養が高いため、積極的にとりましょう。



9月1日は防災の日です。園では、毎月子どもたちの年齢に合わせた退避訓練を行っています。また、いざというときに、落ち着いて子どもたちを避難させられるよう、日ごろから避難経路や避難場所の確認などを行っています。この機会に、ご家庭でもどう準備をしておけばよいのか、話し合ってみてはいかがでしょうか。



食べよう！ 小魚を食べよう

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、シラス干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。

子どもの靴の選び方

子どもの靴を「すぐ大きくなるから」と大きめのサイズを選んでいませんか。靴選びは健康のためにも大切です。以下を参考に、子どもの足に合った靴を選びましょう。

足の甲がフィットしている、あるいはベルトなどで固定できる

足指の付け根回りで曲げる事ができる

つま先部分が広めで、足指が自由に動く

かかとのまわりがしっかりしている