

給食だより 9月号

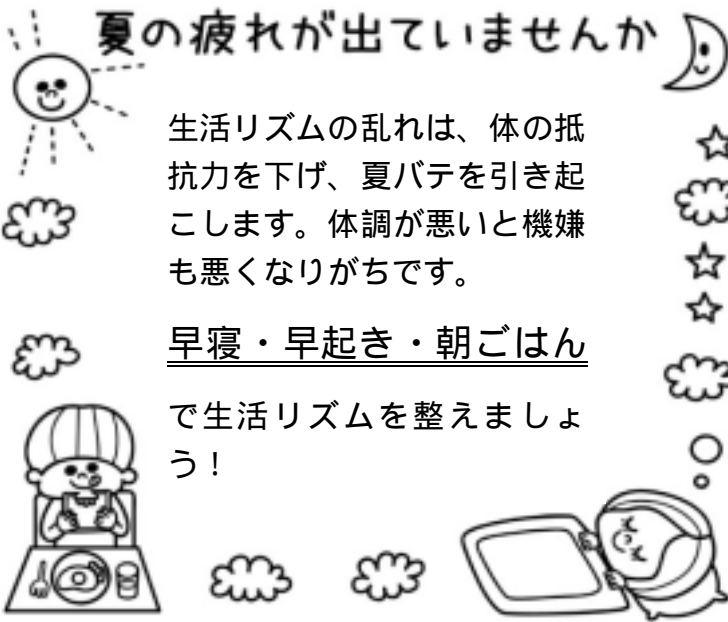
9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れもでてくる時期ですね。

保育所では、運動会の練習も本格的に始まっています。9月30日が運動会本番です。本番に向けて頑張って練習していますので、その日のうちに子どもたちの疲れがとれるよう、規則正しい食生活・生活リズムで体調を整えましょう！

夏の疲れが出ていませんか

生活リズムの乱れは、体の抵抗力を下げ、夏バテを引き起こします。体調が悪いと機嫌も悪くなりがちです。

早寝・早起き・朝ごはん
で生活リズムを整えましょう！



おはぎ (ぼたもち)



彼岸は墓参りをしたり先祖に感謝したりする行事です。この時、おはぎやぼたもちを仏壇や墓などに供えたり食べたりします。この「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは何でしょうか？ この2つはどちらも同じものを指していて、時期によって呼び方がかわるのです。9月の秋の彼岸では「おはぎ」、3月の春の彼岸では「ぼたもち」といいます。これは秋には萩の花が、春には牡丹の花が咲くことから、その花に見立ててそれぞれ呼ばれているのです。

保育所のおやつで、9/22 にです。

防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日

食料の備蓄は定期的に確認しましょう

災害に備えて食料を備蓄することはとても大切です。備蓄品は定期的に確認しましょう。缶詰、レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、買い足すようにすると無理なく備蓄できます。

