

食育だより

9月

かすみ台第一保育園

令和2年9月1日

9月になると、空が高くなり、秋の足音が聞こえます。
子どもたちは夏の疲れが出るころです。
日中はまだ暑くても、朝晩は涼しくなってきますので、体調管理に気をつけて
元気に秋を迎えましょう。



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）



9月1日は、保育園で備蓄している「秋刀魚の缶詰」や「きんぴらごぼう（缶）」を使用した給食を予定しています。

もし、実際に災害が起きた時に、子どもたちが抵抗なく食べられるか確認する日でもあります。



排便のリズムについて

給食後に便意を催し、トイレに行く子が多くいます。

早起し、朝食後 5~10 分程度、トイレに座る習慣をつけると良いとされています。

朝、うんちを出す習慣がつけば、学校に上がった時、腹痛やトイレの問題を気にせず、学習することが出来ますね。



朝お腹がすくための 10 の心得

1. 早起きをして余裕時間を持つ
2. 十分な睡眠時間を取って消化を促す
3. 規則正しい食事時間と食事内容を心がける
4. 夕食は遅くなり過ぎない
5. リラックスした「寝る時間」を過ごす
6. 朝運動を取り入れる
7. 朝こそ脳をたくさん使う
8. 料理のいい匂いをかぐ
9. 朝起きたらタンパク質を胃袋に入れる
10. 朝食前の排便は空腹のもと
(起きたら、お水を飲むと腸が動きます)

9月の旬の食材

かぼちゃ・くり・さつまいも・なし

ぶどう・千んげん菜・さんま・さけ