

# きゅうしょくだより 9月号

まだまだ残暑が続きますが、暦の上では秋が近くなってきました。この時期は夏の疲れが出やすくなります。規則正しい生活を心掛け元気に過ごしましょう！

また、秋と言えば食欲の秋！野菜や果物美味しい食材が豊富な季節です。栄養たっぷりな旬の食材を食べて元気に過ごしましょう！

## ★給食の様子★

### 【らいおん組特別保育】

特別保育では、パン作り体験を行いました。発酵が終わった生地に触れると、「ふわふわだあ♥」と手触りを楽しむ子どもたち。いざ、形作り！「うさぎ作ろう！」「家族みんなに作る！」「おいしくな～れ！」と気分はパン職人★子どもたちそれぞれの思いが詰まったパンが出来上がりました！



ふわ  
ふわ～♥

おいしく  
な～れ！

## ★6月残食量★ (1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

| 組名    | 残食量          | 1日の平均残飯量 |
|-------|--------------|----------|
| うさぎ組  | 9747g/423g   |          |
| くま組   | 23850g/1080g |          |
| らいおん組 | 5820g/264g   |          |
| りす組   | 13380g/581g  | 100gです。  |
| きりん組  | 19030g/865g  |          |

子ども茶碗1杯 

## ★朝ごはんを食べよう★

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。しっかり活動ができるように朝ごはんをきちんと食べましょう！

また、1回の量があまり多く食べられない子どもたちにとって、朝ご飯は大切な栄養源となります！

### ・朝ごはんの役割

- 1・体温を上げる
- 2・身体を動かすエネルギー源となる
- 3・必要な栄養素の供給源となる
- 4・お腹の調子を整える



### ・朝ごはんづくりのコツ

- 1・パターン化する  
いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります。

- 2・夕食時に準備  
朝食用の野菜を切るなど、準備をして、朝の時短につなげます。



## ★非常食の準備★

9月1日は日本の防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰などがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べなれているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう！災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べられない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



## ★給食委員会★

- ・最近では食材の名前を言いながら食べる様子も見られるようになり少しずつ食への関心が出てきている。(りす組)
- ・夏休みになり、合同で給食を食べているが、会話を楽しみながら食事をする姿が見られる。(くま組)
- ・よそった食事は完食するようになってきた。時間も以前より短くなってきた。(保護者様)