



9月 給食だよ!

2024年 9月配布



9月が始まりますが暑さは、和らぎそうにありません。まだまだこまめに水分補給をし、
芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。
お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。



かぼちゃは水に浮く? 浮かない? 答え合わせ

先月出した答えを発表します!

- ①じゃが芋→沈む
- ②ピーマン→浮く
- ③キャベツ→浮く
- ④かぼちゃ→浮く

かぼちゃは重い=沈むというイメージですが、浮きます。

この違いは、野菜が土の中で育つ→沈む
野菜が土の外で育つ→浮く
野菜の育つ場所で結果が変わるので面白いですね!

他の野菜もどんな結果になるか試してもいいですね。

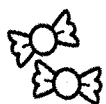


規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか? 胃袋の小さい子どもは、一度にたくさん食べられないため、一日に3回の食事と、プラス1~2回の間食を与えます。
(間食量の目安は約200kcal)

毎日決まった時間に食事や間食をとることで、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムをしっかりと身につけましょう。



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もあります。災害時は子どもが精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たす事が難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

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)



お月見の由来

昔の暦の8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキ や月見団子をお供えして月を鑑賞したり農作物への感謝を伝え、月見団子を食べる為とも言われています。

今年は9月17日火曜日が十五夜です。保育園では、当日のおやつに上新粉と白玉粉とお湯、そしてゆでた南瓜を入れお月さまの色に仕上げた月見団子を提供しようと思います。お子さんにおやつ感想など聞いてみてください。

