食育だより

9月　清心保育園
江島・飯田

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この時期、規則正しい食生活、生活リズムを整えることが大切です。早寝、早起きをして、3食しっかり食べ、朝から元気に過ごせるようにしましょう。

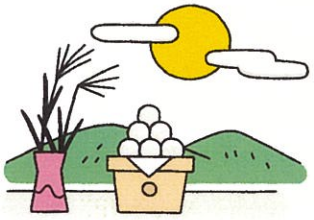
9月1日は防災の日です。災害時にどういうものを食べるのかを知っていただくために、園では今年は午後のおやつに幼児クラスのみ防災用お菓子を出すようにしています。

「防災の日」に備蓄の見直しを

9月1日は「防災の日」です。災害に備えた食料は、最低でも家族の人数×3日分が必要です。パックごはん・乾麺といった主食に加え、レトルト食品や缶詰など主菜や副菜になるもの、子どものお菓子など、必要な備蓄を見直す機会にしましょう。

十五夜には団子のお供えを

今年の9月25日は十五夜です。十五夜は旧暦の8月15日で、月が1年でもっとも美しく見えることから「中秋の名月」とも呼ばれます。月に見立てた団子をお供えするのは、米が無事にできたことの感謝を、月に伝えるためだといわれています。



生活リズムをととのえる　早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

食のお悩みQ&A

よく噛まない

やわらかいものばかりを食べていると、噛む力が育ちません。根菜など歯ごたえがあり、噛むことで味わいが楽しめる食材を取り入れ、「噛むといい音がするね」「よく噛んだらおいしくなるね」などと声かけをしながら、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。よく噛むことで食べる喜びを感じられるといいですね。