



給食だより



【令和2年 9月】

社会福祉法人 香楓会 小野路保育園

今年梅雨明けが遅かったのですが、明けたと同時に連日真夏日・猛暑日が続きました。しかし、8月後半になると朝晩だいぶ涼しくなり、秋の気配を感じます。この時期は、夏の疲れが出やすい時期です。無理をせず、バランス良く食べて9月も元気にすごしましょう。

9月1日は防災の日です。

保育園では、大きな地震を想定した引き渡し訓練を9月1日に行います。当日はガスや電気の使えないことを想定し、保育園で備蓄している非常食と非常用保存水を中心とした給食となります。



【眠りは脳と心の栄養！】

『睡眠不足はどうしていけないのか？』

- ・疲れやすくなり、食欲や集中力が低下します。
眠っている間に、体の一日の疲れを修復しています。
- ・朝食を食べなくなってしまう。
起きる時間がギリギリで食べられない…、眠い…食欲がわからない。
- ・感情コントロールが困難になります。
イライラしたり…、昼間ボーツとしていたり…。
- ・心身の成長を妨げます。
成長ホルモンは眠っている間に分泌されます。脳が成長しています。



睡眠は人間にとって欠かせないとなみです。睡眠時間をしっかり確保して活動エネルギーにしましょう。

【脳を育てる食生活】

神経細胞と神経細胞を結ぶ配線が増えることによって脳は成長します。

『子供の脳を育てる生活のポイント』

- ①よく噛んで食べましょう
- ②朝ご飯を食べましょう
- ③積極的に外遊びを
- ④睡眠をきちんととりましょう
- ⑤子供とコミュニケーションをとりましょう



【お月見のいわれ】

旧暦で8月15日の月を「十五夜」「中秋の名月」といいます。古来より日本人は、月をめぐる風習がありましたが、特に中秋のこの時期は空気が澄んでいて、最も美しい満月がみられるということで、平安時代初期に、月を見ながら宴会を催す風習ができました。当時は月を見ながら和歌をよみ、そのできをみんなで評価しあって酒を飲んで楽しみました。