



給食だより

令和5年8月31日

認定こども園 美深町幼児センター

今年の夏は気温も湿度も高く、蒸し暑い日が続きました。新学期が始まりましたが、生活リズムは元にもどってきましたか。これから秋に向けて気温も下がっていき、夏の疲れが出てくる頃かと思えます。毎日の朝ごはん・睡眠や休養をしっかりとって元気に登園しましょう。

生活リズムを整えよう

早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。

朝ごはんをしっかり食べると、脳や体が目覚めます。そして日中は運動・遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。登園日はもちろんですが、休園日も決まった時間に



起きて決まった時間に寝るようにするとよいでしょう。週末の夜更かしや休日の朝寝坊は生活リズムを乱す原因になりますので注意が必要です。

もしものための備え

毎年9月1日を防災の日（関東大震災が発生した日）、さらにこの日から1週間は『防災週間』としています。皆さんもご家庭でもしものための防災グッズや備蓄食材などを準備しているかと思いますが、用品の不具合がないか・食材の期限が切れていないか等の確認を行ってほしいです。

幼児センターではアルファ化米、アンパンマンカレー、フリーズドライみそ汁を備蓄しており、昨年度購入したものは9月の給食で提供予定です。胆振東部地震の際に長く停電したあの日の経験を忘れずに、“災害は突然やってくる”という危機意識をしっかりとって対策をしてほしいと思います。

災害の「備え」チェックリスト〈首相官邸HP〉

<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000064513.pdf>

非常用持ち出し品チェックシート〈総務省消防庁HP〉

http://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/too/pdf/mocidashi.pdf

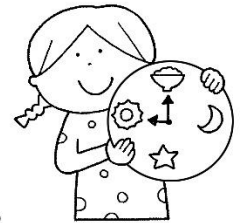
幼児センターの食育

8/1より栄養士が復職しました。長い間お休みをいただきありがとうございました。今年度も幼稚部を中心に食に関する指導の時間がありますので、発達状況やクラスの様子に応じた題材で行います。集団生活の中で給食の時間はごく一部ではありますが、「食事の姿勢やマナー」「食事と健康」「いのちの育ちと食事」など毎日の給食やおやつを通して学べることはたくさんあります。指導内容は給食だよりに掲載する予定です。ご家庭と連携しながら食育をすすめていきたいと思っておりますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



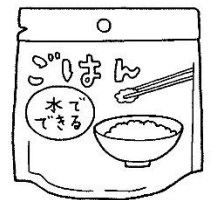
体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜更かしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのです。



災害に備える

備蓄に便利な アルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。

