



給食だより

令和6年8月30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が、楽しい夏休みを過ごせましたでしょうか。オリンピック・パラリンピックがあり、連日熱い戦いが続いていました。パリとの時差で夜更かしや早起きして観戦されたご家庭もあったのではないのでしょうか。新学期が始まりましたが、生活リズムが戻っていない人はいませんか。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います。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。

生活リズムは 食事で戻そう

まだ暑い日が続き、夏の疲れも出やすい時期。長期のお休みで、生活リズムが乱れている子もいるのではないのでしょうか。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気にスタートしましょう。

からだがON!
体温が上がって、
体の機能が
目覚める。

朝ごはんを
スイッチON!

あたまがON!
ごはんに含まれる
ブドウ糖で
脳が目覚める。



おなかのON!
腸が刺激され、
排便を促す。

続・腸内環境と免疫力

先月の8月号で乳酸菌と腸内環境・免疫力についてのお話を掲載しましたが、オリンピック関連の記事を読んでいた時に、興味深いインタビューを見つけました。

あるトライアスロンの選手がセーナ川を泳ぐときに、「水を飲まないように気をつけていても、どうしても飲んでしまう。川の水質が気になったので、乳酸菌飲料(某有名企業の)をたくさん飲んで、体調管理をした」という内容でした。結局この選手は体調を崩すことなく、無事に入賞できましたが、出場選手の中にはゴール直後に急変した人がいたとか。

乳酸菌パワーが100%発揮されたかは定かではないものの、免疫力向上という点では一役かっていたのかもしれない。

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、賞味期限を考えた計画的に消費して、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!という事がなくなります。



一年で



いちばんきれいなお月さま

旧暦の8月15日(今の9月下旬)の夜を「十五夜」と呼び、この頃の満月は一年でいちばん美しいとされています。昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やすすきを飾るお月見行事の由来です。なおこの日は、秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから、「芋名月」とも言われます。



苦手な
味も
食卓へ

「食べないから」と言って、食卓に出さなくなるのはNG。本当に、その食材を食べなくなってしまう。食べなくても、大人がおいしく食べる様子を見たり、頻りに食卓に出てきたりすることで、「おいしくな〜い」と言いつつ、口に運ぶことも。人は7回ほど口に入れたら、少しずつその味が食べられるようになっていくという研究データもありますから、長い目で見守っていきましょう。



備えよう! 防災 9月1日は防災の日

もしもの時のために備蓄品を見直しましょう。

非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるのがよいでしょう。