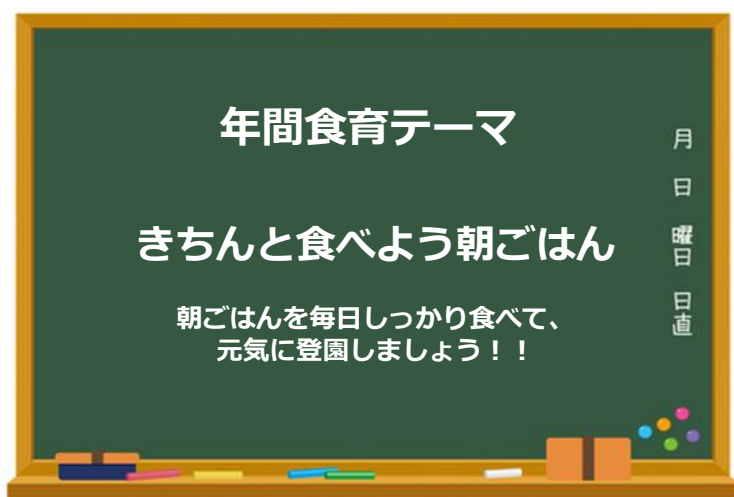


# 9月の給食だより

## 食欲の秋

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は少しずつ涼しさも感じられるようになってきました。気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。

秋は「食欲の秋」とも言われるように食べ物がおいしい季節です。さつまいもやきのこ、りんごなど美味しいものがたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて元気いっぱい過ごしましょう。



## 夏の疲れからリズムを取り戻そう

今年の夏も、厳しい暑さでしたね。

保育園では、園庭で元気に走り回ったり、プールで遊ぶ子どもたちの熱中症予防のためにこまめな水分補給や、体温調節を行ってきました。

暑さや食欲低下などで、子どもたちの体はこの夏でダメージを受け、体はとても疲れきっています。この夏の疲れを早く回復させるために、生活リズムを見直しましょう!!!

### ☆朝の光をたっぷり浴びる

早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて、夜は眠る」というリズムが整います。

### ☆朝ごはんをしっかり食べる

夕食にとったエネルギーは朝には残っていません。朝ごはんを食べるとエネルギーが補給され、胃腸も働き、血流がよくなって元気に1日を始めることができます。

## 9月21日は十五夜

十五夜は、1年の中で一番きれいなまんまるの満月が見える日のことです。

日本では、お団子やお餅、すすき、里芋などをお供えして、お月様を眺めることを『お月見』と言います。

月をよ〜く見てみると、

ウサギが餅つきをしているように見えます。

子どもと一緒にご家庭でお供えものをして、お月様をみて、

どんなふうに見えたのか話してみましよう。

