



給食室 おたより 9月号



9月に入り朝夕の心地よい風に、秋の訪れを感じられる季節となりました。日中はまだまだ暑い日が続き、夏の疲れで食欲が落ちたり、体調を崩しやすい時期です。毎日元気に登園できるように、生活リズムを整えましょう。

* 整えよう！生活リズム！ *

生活リズムとは、睡眠・食事・運動などの日課のことで、日々の積み重ねによって身に付きます。心と体が健康的に成長するためには、生活リズムを整えることが大切です！生活リズムを見直し、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！

☆早寝…十分な睡眠をとることは、成長ホルモンの分泌と生活リズムを確立するために大切です。

☆早起き…太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、生活リズムを新たに整えることができます

☆朝ごはん…朝ごはんを食べると、体にエネルギーが補給され、集中力や活動力がアップします。しっかり食べて1日をスタートしましょう！



大切な鉄分のお話



鉄分は赤血球の中のヘモグロビンの材料となり、全身に酸素を運ぶ働きがあります。鉄分が不足すると、めまい・だるさ・疲れやすさ・集中力の低下・食欲不振など、様々な症状が現れてしまいます。また、鉄分不足が続くと身体や発達に影響が出ると言われています。子どもは身体が急激に成長ため、鉄分不足になる子が多いと言われています。

保育園では鉄分不足にならない様に、鉄分が多く含まれている「レバー・ほうれん草・小松菜・大豆・青魚」などの食材を献立に多く取り入れています。