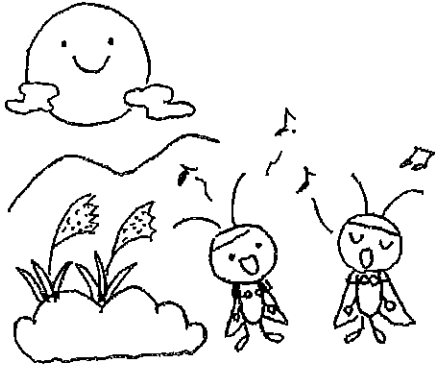




2021年度 9月

給食だより

〈栄養士〉 遠藤 佐知子・田中 千恵



夏の疲れをとりましょう

まだ日中は夏の暑さがありますが、朝晩は少しづつ秋を思わせる涼しさがでてきました。子ども達も夏の疲れが出て、気温の変化に体調を崩しがちな時です。もう一度生活リズムを見直して体力の回復に努めましょう！



非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制度されました。非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果がありますよ。



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

