



平成29年9月

ひまわり保育園

給食だより

今年は猛暑続きの夏。朝晩の気温差がありますが、まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。

8月22日はパンのバイキングでした



今回は、太陽組(4.5歳)にお邪魔しました。

サンドウィッチ(ツナ・いちご)、ホットドッグ、メロンパン、クリームパン、チョコクロワッサンから好きなものを選びました。みんな迷いながらも沢山食べていました。



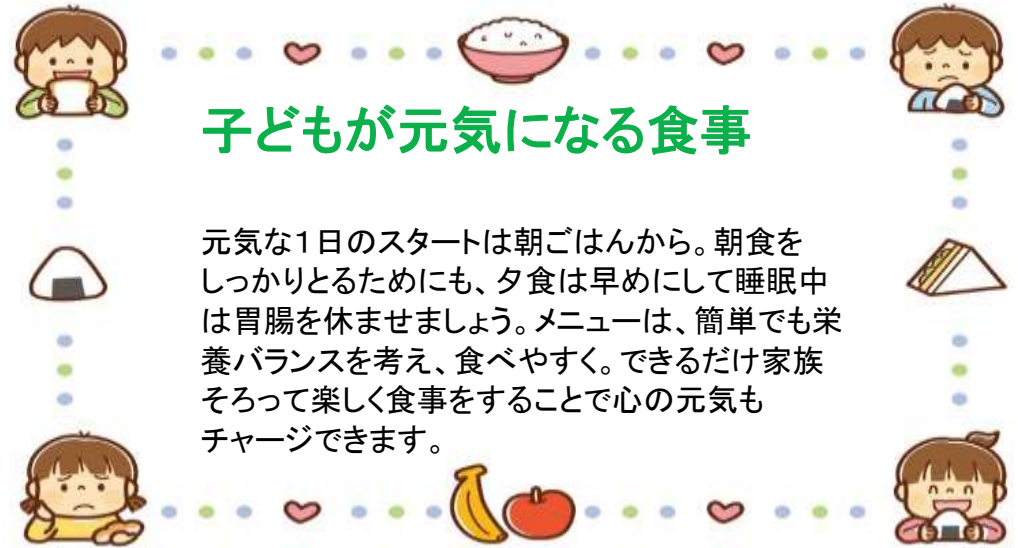
今月の十二節気

【白露】はくろ:9月8日頃

秋が深まり、草花に朝露がつきはじめる頃という意味です。空は高くなり、秋雲がたなびくようになり、本格的な秋の到来です。また、実りの秋を前に台風が心配な時期でもあります。

【秋分】しゅうぶん:9月23日頃

昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に日が短くなり、秋の夜長に向かいます。秋分の日には彼岸の中日で前後3日間を秋彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日」として国民の祝日になっています。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気もチャージできます。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆**赤色群**...たんぱく質(体をつくる)

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆**黄色群**...糖質・脂質

(エネルギー源になる)

⇒米、いも類、パン類、油など

◆**緑色群**...ミネラル・ビタミン

(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など

お知らせ

今月からお誕生月の子のリクエストのメニューを給食に取り入れます。給食がない日などは日にちが前後してしまうことがあります。なるべく誕生日当日に提供したいと思います。

