



令和 5年 9月号

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

2学期が始まりました。9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。しっかりと食べて、残暑を乗り切りましょう！2学期も園児たちが元気いっぱいでごせるよう、栄養と愛情たっぷりの給食を提供していきます。



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季節に制定されました。今年、関東大震災が発生してから100年目になります。一年に一度は、防災セットを確認し、ご家族で災害時の連絡方法や地域ハザードマップなどについて話し合いができるといいですね。

【準備するとよいもの】

- ・カセットコンロ・ガスボンベ
- ・医薬品
- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・予備の電池
- ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証など）

【非常食人数×3日分】賞味期限に気を付けましょう。

- ・飲料水（1人1日3L×3日分）
- ・米（アルファ米）
- ・乾パン
- ・缶詰
- ・カップ麺
- ・フリーズドライのスープ
- ・乾麺
- ・ビスケット
- ・チョコレート
- ・おせんべい など

非常食として備える食べ物のなかには、こどもが日常的に食べ慣れているお菓子をストックしておくとう安心です。災害時、子どもは環境の変化等で精神的に不安定になりやすいため、食べ慣れたお菓子があると、心の安定にもつながります。



ちからいっぱい頑張ろう！運動会



運動会のシーズンになりました。運動会の当日に万全の体調で頑張れるように、日ごろの体調を整えておきましょう。また、運動会の練習も始まります。運動量が増えるので、しっかりと朝ごはんを食べてきましょう。

炭水化物

体をたくさん動かす日には、たくさんのエネルギーを使うため、ご飯やいも類などの炭水化物をしっかりと摂りましょう。



ビタミン B1

ビタミン B1 が不足すると、糖質をエネルギーに変えることができず、乳酸などの疲労物質が増えて疲れやすくなります。ビタミン B 群は、にらや玉葱などいっしょに食べると効率的に栄養を取り込むことができます。



ビタミン B2

脂肪を代謝するのに必要な栄養素です。体の成長にも欠かせません。ビタミン B 群は水溶性のため、過剰症の心配はありませんが、体にためておくことができないので、毎日の食事で摂ることが大切です。



9月14日（木）は「お話給食です」

9月14日（木）の給食は、絵本「ぐりとぐら」の物語にでてくる「パンケーキ」をイメージした「ぐりとぐらのパンケーキ」です。幼稚園では絵本の読み聞かせがある予定ですが、この機会にぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に「ぐりとぐら」のお話を読み聞かせしていただけたらと思います。

