



# 給食だより 9月号



残暑は続いていますが、暦の上では秋になりました。秋は「スポーツの秋」「読書の秋」、そして「食欲の秋」でもありますね。こども園の給食にも秋の食材が少しずつ登場します。

## 子どもの食欲について

涼しくなってくると子どもたちの運動量が増え、食欲も増してきます。食事を始めてから「お腹がいっぱい」と感じるまでは20～30分ですが、ダラダラと遊び食べをしたり別のことをしていると、脳がお腹いっぱいと感じてしまいます。しかし実際には食事量が十分に足りていない為、すぐにお腹が空いてしまいます。子どもの食べる意欲と、規則正しくお腹が空くリズムを身につけましょう。

### 子どもの食べる意欲を育てましょう

#### ★体を動かしてたくさん遊ぶ

いっぱい遊んだあとは、心地よい空腹感を感じます



#### ★食事は1日3回、おやつ（間食）は1日1回

ダラダラとおやつを食べ続けると、食事の時に食欲が湧きません。肥満にもつながります。

#### ★大人は子どものお手本

大人がおいしそうに食べていると、子どもは真似したくなります。一緒に「美味しいね」と笑顔で食事を楽しみましょう。



### 中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えます。

お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。

秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



### 非常食の準備



9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子などもストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になる為、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。