



9月の給食だより



朝晩は涼しい風が感じられるようになり、虫の声に秋の気配が感じられる頃となりましたね。日中はまだ厳しい残暑が続いているので、夏の疲れから体調を崩しやすい時期です。「食欲の秋」を元気に迎えるためにも、ご家庭でも栄養バランスの取れた食事と十分な休息を心がけ、親子で元気に過ごしましょう。

～子どもたちの成長と食生活のポイント～

子どもの健やかな成長には、バランスの良い食事と正しい生活リズムが欠かせません。ご家庭での参考にしてみてください。

加工食品やファストフードは手軽ですが、味が濃く、ビタミンやミネラルなどが不足しがちです。

素材の味を活かした手作りの食事を心がけ、好き嫌いをなく食べる大切さを伝えていきましょう。

手作りの食事は、お子さんが自ら発信する食欲を大切にすることができます。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康な体と心をつくる基本です。保護者の方の生活リズムはお子さんに大きく影響します。



早寝



早起き



朝ごはん



9月1日は「防災の日」です

ご家庭での非常食や備蓄品の備えは万全ですか？この機会に、ご家庭の備えをぜひ一度見直してみましょう。災害はいつ起こるかわかりません。万が一に備え、ご家族で以下のものを用意しておくことで安心です。特に、お子さんの普段から食べ慣れているお菓子やジュースを備えておくことも大切です。

自備しておきたいもののリスト



飲料水

1人1日3L × 3日分を目安に



非常食

3日分の食料（パン、缶詰、レトルト食品、ビスケットなど）



おやつ

普段から食べ慣れているお菓子やジュース



医薬品

常備薬、絆創膏、消毒液など



防災グッズ

懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池



生活用品

カセットコンロ、ガスボンベ、ウェットティッシュ



貴重品

現金、身分証明書、保険証のコピーなど

～埼玉の郷土料理 焼きびんレシピ～

【材料 幼児2人分】

ごはん	70g
にんじん（みじん切り）	20g
ピザ用チーズ	10g
小麦粉	20g
青のり	小さじ1/4
水	適量
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- 1、水で洗いほぐしたごはん、小麦粉、にんじん、チーズ、青のりを混ぜて、平たく形成する。
- 2、フライパンに油を入れて熱し、1を両面焼き、仕上げにしょうゆを塗る。