

10月 給食だより

令和6年 10月 1日

甲南立正保育園

実りの秋、食欲の秋

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる、こちよい季節となりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。

食事と健康

体調が悪い時の食事

秋は朝晩の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時季でもあります。症状別に食事のポイントを紹介します。

—熱がある時—

○水分補給をする

○消化の良いものを取る

おかゆ、軟らかく煮たうどんなど

—下痢が続く時—

○水分補給をする

湯冷まし、油分のない野菜スープなど

○消化の良いものをとる

おかゆ、軟らかく煮たうどんなど

×肉や乳製品、柑橘類

冷たいもの、炭酸飲料、菓子類は避ける

—のどが痛い時—

○刺激の少ない食事をとる

ゼリー状のもの、シャーベット、茶碗蒸し、薄味のスープなど

×塩辛いものや酸味のある

ものは避ける

—嘔吐が続く時—

○水分補給をする

嘔吐後2～3時間休ませてから、少量ずつ水分をとる
吐き気がおさまったら、欲しがる量を与える

○食欲が出てきたら、消化の

よいものを少量ずつとる



食育教室

9月の食育教室は「食事のマナー」について話をしました。子ども達には言葉で説明をする事が難しいので、イラストを使いながら食事中にしてはいけないマナーを伝えました。

食事中に子ども達の様子を見に行くと肘をついて背中を丸めながら食べている園児や、椅子の上に足をのせて食べている園児を見かけます。その都度先生が声掛けをしますが、家庭でも食事中のマナーを心がけてください。



9月に十五夜のお月見は
しましたか？

少し雲が出ていましたが、きれいな月が見えていましたね😊 10月には十三夜があります。十三夜は「栗名月」や「豆名月」と呼ばれていて栗や豆などをススキと一緒に供えます。日本では古くから十五夜の名月を見たら、十三夜の月を見ないと「片見月(かたみづき)」や「片月見(かたつきみ)」といって縁起が悪いとされていたようです。保育園では十三夜にも月見団子を食べます。ご家庭でも日本の風習を楽しんでみてください。

