



令和 6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学期が始まります。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過ごせるよう、栄養と愛情たっぷりの給食を提供していきます。

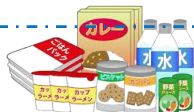


非常食の備えは できていますか？

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。1年に1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）
- ・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

※非常食は家族の人数×3日分準備し、賞味期限に気を付けましょう。

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れしいです。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。



赤黄緑 3色バランスよくたべよう！



みなさんが食べる食べ物は、含まれる栄養素の働きによって赤・黄・緑の3色の食品群に分けられます。3食の食品群を揃えて食べると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

赤

体をつくるもとになる

筋肉や内臓、髪の毛や爪、骨など、健康な体づくりに欠かせない食べ物です。不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

【主な食品】

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品、海藻類



黄

力のもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーをつくり出します。不足すると、遊びや学習に集中する力が出せなくなってしまいます。

【主な食品】

ごはん、パン、麺類、イモ類、油



緑

体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。不足すると、風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、イライラしたりします。

【主な食品】

野菜、果物



9月3日（木）は「お話給食」です

9月3日（木）の給食は、絵本「ぐりとぐら」の物語にでてくる「カステラ」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。

