

9月の給食だより

令和元年9月1日
くもぎ保育園

朝夕が涼しくなり、残暑の中にもほのかに秋の気配が感じられる季節になりました。気温の差が激しいせいか、体調を崩してお休みしている子が多くなってきました。夏の疲れなどで体調を崩しやすくなる時期ですので、早寝早起きを心がけ規則正しい生活を送るようにしましょう。さて、今月から本格的に運動会の練習が始まります。朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

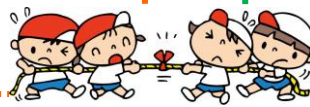
あさごはんをたべよう！

朝ごはんは1日の始まりを教えてください、活動源にもなる大切な食事です。しっかり食べて、元気なくもぎっ子になりましょう！！また、今月から運動会の練習が始まります。しっかり朝ごはんを食べて、運動会の練習も頑張りましょう。

強いスポーツ選手は試合の3時間前におにぎり・焼きもち・うどん・パスタ・バナナ
ヨーグルトなどを食べます。

そして、しっかり

野菜などを食べるので
疲れにくい体になります。



- ・脳は睡眠中も休みなく働いています。
- ・朝起きた時、脳のエネルギーは不足気味。
- ・目が覚めても頭がボーッとした状態。



朝ごはんを食べて身体と頭を
元気にあげましょう！



☆今月の目標☆

*うがいや歯磨きをしましょう

口の中をきれいにして、食べ物が美味しく食べられるようにしましょう。

*よく噛んで食べよう

食べ物をよく噛んで味わって食べるようにしましょう。

*三角食べをしよう

好きなものだけを食べるのではなく、どのお皿も一緒になくなるように食べましょう。



ナシ

7月～10月

リンゴ

9月～12月

ビタミンCが豊富でおいしい“くだもの”旬の時期を覚えて、実りの秋に“くだもの”をたくさん食べましょう。

ズドウ

8月～11月

カキ

10月～12月

