

食育だより

第2号 令和4年度8月 富来こども園

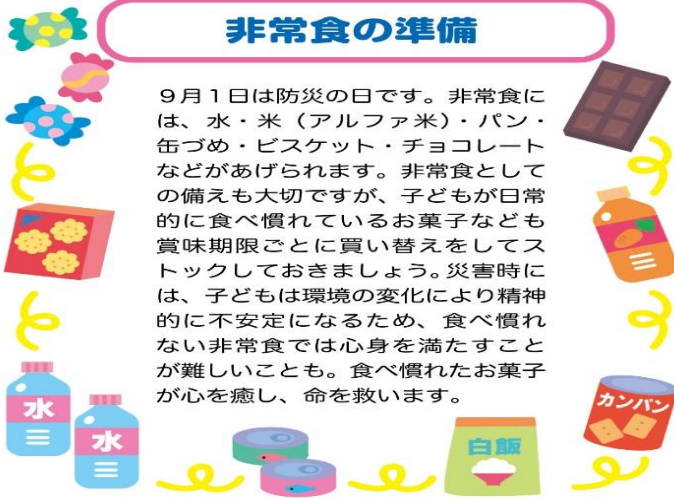
日中はまだ暑さが残りますが、朝夕は涼しくなってきました。
 来月からは、運動会の練習が始まります。
 毎日の活動量が増え子どもたちも疲れてくるかと思いますが、しっかり食事をとり元気に過ごしてもらいたいです。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

非常食の準備

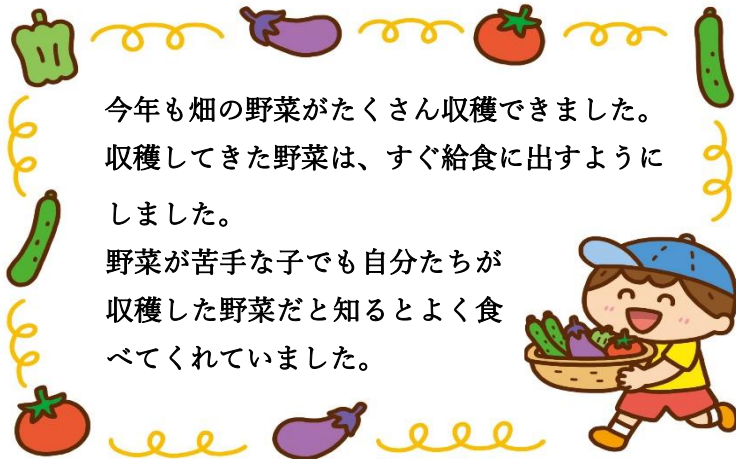
9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

5月の災害時対応のお便りの裏に、園に準備している非常食の紹介をしています。
 ご家庭でも常備しておくといいですね！



今年も畑の野菜がたくさん収穫できました。収穫してきた野菜は、すぐ給食に出すようにしました。
 野菜が苦手な子でも自分たちが収穫した野菜だと知るとよく食べてくれていました。

子どもたちに「好きな野菜は？」と質問してみました。
 1位はトマト
 2位はきゅうり
 3位はじゃがいも
 という結果になりました。
 日頃から食べ慣れている野菜がランクインしました！



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1を含む食材の中で普段から使っている食材はありましたか？
 豆類などはなかなか使わないと思うので、スープなどに入れると食べやすいと思います。
 納豆を食べるだけでも簡単にB1がとれますね！意識しながらぜひ作ってみてください。



ビタミンB1を多く含む食品

