



9月給食だより



令和3年 9月

伊万里保育園

9月になりました。8月はお盆前から大雨にみまわれて、まるで梅雨が戻って来たかのような毎日でしたね。雨天続きで温度や湿度の差が激しくて、お部屋で過ごしていても体力を奪ってしまい、疲労感をもたらしています。

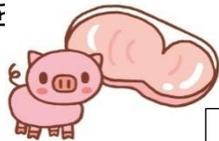
暦の上では『秋』になってもまだまだ残暑の厳しい9月です。急に体調を崩す場合もあるので、早めの夏バテ回復に努めましょう(^0^)/そのためには・・・

① 十分な睡眠 ② 1日3食キッチンと食べましょう!! ③ 良質のタンパク質とビタミンB1を摂りましょう。

暑さをのりきるためにビタミンB1をしっかり摂ろう!!

ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。暑い日はそうめんや喉ごしのよいものだけの食事になったり、アイスクリームやジュースといった甘いものをたくさんとりがちになるので、特に摂取したいビタミンです。脳の末梢神経の機能を保つ働きもあります。下記のようなビタミンB1の多く含まれる食品を

品を



しょう(^~♪

豚肉



豆腐(大豆製品)



ナッツ



小麦・米



初めてのする子もいましたが、みんな上手に抜けました(^~♪



先月のハッピー人参お手伝いはすみれ組さんがしてくれました(*^~^v



中秋の名月「お月見」

一年の中で旧暦の8月15日頃の月が最も美しいと言われたことから、お月見の習慣が始まりました。月が満ちていく時、ビタミンやミネラル(Ma, Ca, Fe)などが体によく吸収されるそうです。今年の十五夜は9月21日(次の日は満月)です。ご家族でもお団子を



《今月の行事》

15日 誕生日会

3才以上児はご飯はいりません。

17日 秋の旅行(年長さん)

♥愛情たっぷりのお弁当をお願いします(^~

