



平成 30 年 9 月 1 日

岩 保 育 園



## 9 月給食だより



今年の夏は記録的な暑さが続きました。まだ暑さが残る中、冷たいものを食べすぎたり、疲れや季節の変わり目から体調を崩しやすい時期です。

今月は運動会の練習もあります。疲れをためないように生活リズムを整えて、バランスのとれた食事を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。



給食室では手洗いをしっかりして、調理中の料理はどんな食材も十分に火を通し、中心温度を測り、食中毒などの事故を起こさないように気をつけています。手洗いは食中毒予防、風邪の予防にもつながります。手洗いは習慣づけていきたいですね。



家族の食事を楽しむ姿、子どもが苦手な物を大人がおいしく食べる姿を見て、子ども自身同じように食べてみよう！食べたい！という意欲につながります。自分でしっかり噛む、食べ物の噛みごたえ、いろいろな味、おいしさを知りながら、噛む力をつけます。よく噛むとだ液がたくさん出て、虫歯や肥満の予防にもつながります。

