



令和7年9月1日
井堀保育園

夜は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。
夏の疲れから体調を崩しやすくなるので、しっかり栄養と睡眠をとり
残暑に負けない体作りをしましょう。



9月は防災月間です

9月1日は防災の日で、1923年の関東大震災を教訓として制定されました。災害に対する備えの重要性を考える日とされています。先月も地震や豪雨、台風など大きな災害が起きています。日ごろから、もしもの時に備えて行動することが大切です。保育園では、飲み水と固形ミルク、長期保存できる缶詰めやお菓子を備蓄しています。そしてローリングストックを実施しています。ご家庭では、何か備蓄していますか？



ローリングストック・・・普段食べている食品を多めに買って、「備える」「食べる」「食べた分を買い足す」を繰り返すことです。日常で食べているものなので、食べ忘れによるフードロスを防ぐことができるのが特徴です。

9月は北九州市減塩推進月間です



北九州市では、健康づくりや生活習慣病の予防の為、「減塩」に向けた取り組みを行っています。乳幼児期にうす味に慣れておくと、塩分の摂り過ぎを防ぎ、将来の生活習慣病を予防出来ます。だしを効かせて調味料を減らしたり、納豆についているだし醤油の量を半分にしてみたり、出来る事から始めてみませんか？

給食のおいしい話



給食の材料に、おろしにんにくが入っている日がありました。すみれ組で匂いをかいでもらうと、「うわぁ〜」「くさーい」などの感想が上がる中、「ハンバーグのにおいがする」や「パスタのにおいがする」と話す子どももいたそうです。子どもの五感を刺激する食事作りの大切さを、改めて考えさせられました。