



給食だより9月



令和7年9月1日

篠崎保育園

毎日、残暑というには厳しすぎる暑さです。9月に入っても高温傾向が続き、暑さは再び長丁場となる見込みです。熱中症対策を心がけましょう。午前中の熱中症になる方の多くは、朝ご飯を食べてない、睡眠不足など生活リズムの乱れからだそうです。熱中症対策としては、こまめな水分補給と共に、日常生活の「早寝・早起き・朝ご飯」も大切です。今月から運動会の練習が始まり毎日の活動量が増えますので、朝一番、1杯の水を飲み、朝ご飯をしっかり食べて保育園に登園しましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

9月は「北九州市減塩普及月間」です。

1日の食塩摂取量の目標量は
男性 **7.5g**未満 女性 **6.5g**未満

実際は福岡県では平均...男性:**11.7g** 女性:**9.5g**の塩分をとっています。食塩の摂りすぎは、高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの様々な生活習慣病を招きます。

落花生ができたよ

先日、園の畑で育ててきた落花生を子ども達と一緒に収穫しました。「根っこにぶら下がっている」と初めて見る姿にびっくりする子ども達は、土を掘りながら宝探しのように楽しんでいました。収穫した落花生は、水で洗ってから塩ゆでしてとても柔らかくしていただきました。茹でた落花生は、収穫時にしか味わえない調理法です。**畑で育てる→掘り出す→調理して食べる**。という流れを体験することで食べ物ができるまでの過程や収穫の喜びを学ぶことができました。これからも季節の野菜や食材を通して「食べる楽しさ」「作る喜び」を子ども達と一緒に感じていきたいと思います。

