

食育だより 9月

〈9月の目標〉
元気な体を作ろう

2学期が始まりました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしていたでしょうか。夜遅くまで起きていて、朝はゆっくり寝ていたなんていうお子さんもいたのではないのでしょうか。学校生活のリズムに戻すために早寝、早起き、朝ご飯を心がけましょう。



小学部4年生からお手紙をいただきました！

6/19(水)小学部4年生の道徳で授業を実施しました。
4年生は、給食を楽しみにしている児童が多く、感謝の言葉と手紙をいただき、より一層「子どもたちのために美味しい給食を作ろう！」という気持ちになりました。
また、子どもたちの好きな献立、苦手な献立も知ることができ、貴重な時間でした。



小学部2年生からお手紙をいただきました！



6/26(水)小学部2年生の生活科で授業を実施しました。
子どもたちからの給食に関する質問に答えたり、好きな給食の献立を教えてもらったりしました。
また、子どもたち一人一人が作成した手紙を読んでもくれました。
調理員さんへの感謝の言葉や給食で食べられるようになった食べ物などを自分の言葉で伝えてくれました。
苦手な食べ物もあるようですが、少しずつ食べられるものが増えてきているようです。
これからも子どもたちの食のサポートをしていきたいです。

防災の日



9月1日は、防災の日です

みなさんのご家庭で非常食は、準備していますか？

非常食は、一人最低3日分でできれば7日以上準備しておくといいです。
普段からストックしておく災害時も非常食として役立つものを紹介します。

- ①米（水と火ができれば炊くことができる。炭水化物の補給ができる）
- ②もち（腹持ちがよく、焼いて味付けをして食べられる）
- ③乾麺（うどん・そば・スパゲティなど長期保存できるので便利）
- ④レトルト食品（カレーや親子丼などのレトルト食品）
- ⑤缶詰（焼き鳥缶・サバ缶・ツナ缶・果物の缶詰など）
- ⑥インスタント食品（カップラーメン・粉末スープなど）
- ⑦乾物（干し椎茸・切り干し大根・ひじきなど）



