



給食だより

文殊乳児保育園
令和7年度9月号

暦の上では秋になりましたが、まだまだ暑さの厳しい日が続いています。体調を崩さないよう、引き続きこまめな水分補給や十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べなれているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時に子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しい場合もあります。子どもが少しでも安心できるように食べ慣れたお菓子があると災害時でも心を落ち着かせる事ができます。



お弁当の食材について

ミニトマト、巨峰、さくらんぼは誤嚥しやすい食材になっているので、お弁当に入れられる際は、2~4等分に切って持ってきていただけると助かります。



暑い季節はビタミンCが不足しがち？

暑い季節は気温の上昇や紫外線による影響、大量の汗による排出など様々な要因で消費量が増えるためビタミンCが不足しがちになります。ビタミンCは体内で生成できないため食事から摂る必要があります。免疫機能向上や疲労回復に重要な役割を持つ栄養素なので、パプリカ、ブロッコリー、ゴールデンキウイなどビタミンCが豊富に含まれている食品を積極的に食べましょう。

誕生会メニュー(17日)

- ★カレーピラフ
- ★やみつちキン
- ★ごまマヨネーズ和え
- ★コーンスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム