

9月号 しょくいくだより

文責：阪口

9月に入り残暑が厳しい毎日ですが、セミの鳴き声から秋の虫たちの声に季節の変わり目を感じます。子ども達は夏の疲れが出るところです。早寝・早起きで十分に睡眠をとり、朝食をしっかり食べて元気に秋を迎えましょう。

お箸の持ち方について

子どもの成長に合わせて正しい箸の持ち方を身につけることは、食事の楽しさやマナーの習得につながります。誤った持ち方のまま大きくなると直すのが難しくなるため、幼児期から少しずつ意識して練習しましょう。

◎ポイント

- ・無理強いせず、子どものペースに合わせて進める。
- ・箸の持ち方だけでなく、食事のマナーも一緒に教える。
- ・できたことをほめて、自信につなげる。

給食の時間には、子どもたちのお箸の持ち方を見回りながら見守り、無理なく正しい使い方が自然にできるようになればと思います。



① えんぴつのように
1 ほんめをもつ



② したに2 ほんめの
はしをいれる



③ うえのはしだけを
うごかす

非常食の準備をしましょう

9月1日は『防災の日』です。
日本は地震や台風、水害など自然災害の多い国です。
いざという時にあわてないためには、日頃からの備えが大切です。

非常食に向いている食品は、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどが挙げられます。

ご家庭でも、防災用品の中にどんな食べ物が入っているか、賞味期限は大丈夫か、ぜひ親子で一緒に確認してみてください。

また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慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをストックしておくといいでしょう。

災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になることがあるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



非常食セット

