



給食だより

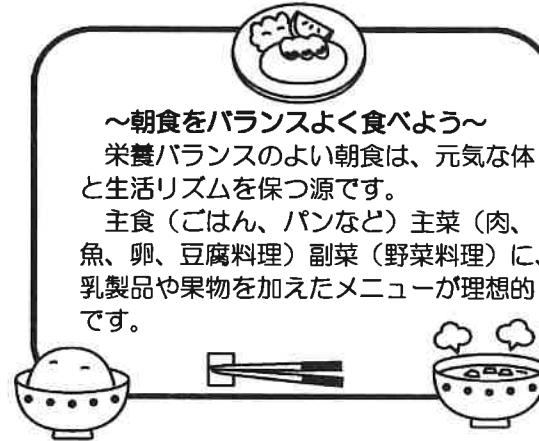
2019.9月号

加茂白百合幼稚園

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ新学期が始まりました。もうすぐ9月に入りますが、まだまだ暑い日が続きそうです。この時期は夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっています。早寝・早起きはもちろんのこと、朝食をしっかりと食べて、毎日元気に登園できるようにしましょう。



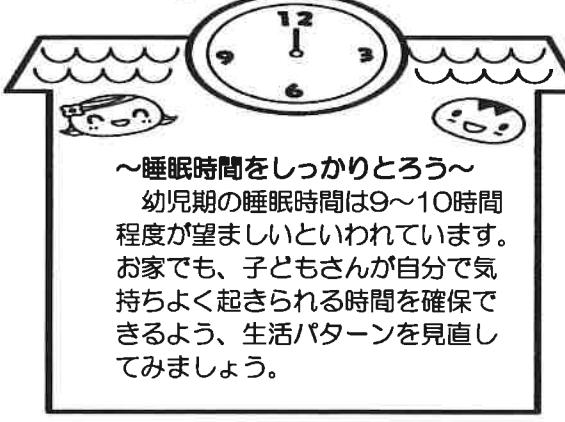
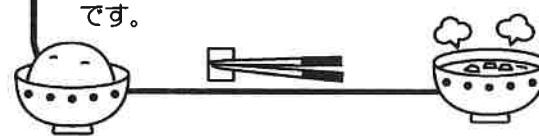
生活リズムを整えるコツ



～朝食をバランスよく食べよう～

栄養バランスのよい朝食は、元気な体と生活リズムを保つ源です。

主食（ごはん、パンなど）主菜（肉、魚、卵、豆腐料理）副菜（野菜料理）に、乳製品や果物を加えたメニューが理想的です。



～睡眠時間をしっかりとろう～

幼児期の睡眠時間は9～10時間程度が望ましいといわれています。お家でも、子どもさんが自分で気持ちよく起きられる時間を確保できるよう、生活パターンを見直してみましょう。



栄養満点!! 今がおいしい!秋のさけ

栄養満点!! 今がおいしい!秋のさけ