

きゅうしょく  
給食だより

2023年9月1日

# ランチルーム 9月号

豊能町立ひかり幼稚園



## 2学期が 始まりました！



長い夏休みが終わりました。楽しい夏休みの話を聞かせてもらえるのを楽しみにしています。

まだまだ暑い日が続きますが、たくさん食べて元気に過ごしてほしいです。今月から年少組のみなさんにも参加していただきます。保護者の方がいることで普段の様子と違って戸惑う子どももいますが、慣れてくれると思いますので心配なさらないでくださいね。感想などもお聞かせください。

## 今月の行事食 十五夜

十五夜とは旧暦の8月15日を指します。「中秋の名月」とも言われ、お団子やすずきや里芋などを供え、月を眺める風習があります。旧暦の行事なので毎年お月見の日は違う日になります。今年9月29日(金)が十五夜です。給食では、みたらし団子がです。



## 生活のリズムを整えよう

2学期が始まりました。生活のリズムを取り戻しましょう。子どもたちが健やかに成長していくためには適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養と睡眠が大切です。

幼児の睡眠はお昼寝を含めて、10時間から13時間が目安とされています。しっかり睡眠をとり、3回の食事でも決まった時間に食べることで生活のリズムが整います。

右下の図を参考に習慣づけていきましょう。

リズムを整えるために  
やってみよう！

決まった時間に起きる  
起きたら朝の光を浴びる  
決まった時間に食事をする  
昼寝で寝すぎない  
同じ時間に布団に入る



給食ボランティアに参加してくださる皆様へ  
体調が良くないときなど・・・当日でも結構です。早めに連絡をいただきたいです。  
どなたかと交代してもらえると助かりますが、園でも対応しますのでわかり次第お知らせください。  
アクリル板は使用していませんが、引き続き消毒作業もしていきたいと思っていますのでよろしくお願いします。

\*\*加工食品などで、原材料の詳細が気になる方はご連絡ください\*\*