

きゅうしよく
給食だより

2026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。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。

年少組のみなさんのボランティアが始まっています。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ありますが、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。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。

今年は9月25日（金）が十五夜です。

十五夜は必ずしも満月ではなく今回の満月は27日（日）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。年齢が上がるにつれて昼寝なしでも夜の睡眠で十分な場合があります。

しっかり睡眠をとり3回の食事もしっかり決まった時間に食べることで生活のリズムが整います。大人の生活リズムに影響されないようにしてあげましょう。

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。無理はせず
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。
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＊＊