



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきます。子供たちは夏の疲れが出るところです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気を付けて、元気に秋をむかえましょう！

子供が元気になる食事

- 元気な一日のスタートは朝ご飯から。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。

非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの

飲料水(1人一日3L×3日分)・3日分の非常食・医療品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品



だ液の働き

だ液には、食物を消化したり、むし歯を予防する働きがあります。また、殺菌作用を持つ物質が含まれているため、風邪などの原因となる細菌の侵入を防ぐ効果も。さらに、私たちがスムーズに話したり歌ったりできるのも、だ液が潤滑剤になっているおかげです。

旬の食材

新米、トマト、さつまいも、しめじ、まつたけ、菊の花、かつお、さけ、ひらめ、くり、ぶどう

*実りの季節の始まりです。さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には体を温める効果があります。

