



# 食育だより

9月号

とこちゃんおむすび保育園

まだまだ暑い日は続いていますが、朝夕は少しずつ涼しさを感じるようになってきました。夏の疲れが出るころです。夏の暑さで疲れた体にバランスのとれた食事や睡眠を心がけ、少しずつ体調を整えていけたら良いですね！



## お米は栄養たっぷり



ご飯は味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるので腹もちが良いです。さらに脂質が少ないので、パンなどに比べ太りにくい食材です。

## 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。

## ローリングストックをご存知ですか？

ローリングストックとは、食品を一定量に保ちながら消費と購入を繰り返すことで備蓄の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが出来ます。家族で飲みなれたお茶やジュース、お菓子などをローリングストックしておくように心がけると安心ですね！

