



令和8年度



年々最高気温を更新し、危険な暑さが続いています。
熱中症に十分気を付けてお過ごしください。
そろそろ夏の疲れも出てくる時期なので、暑さに負けず、元気にすごすために、
「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食



主菜



副菜



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

摂津市立認定こども園



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく心安いです。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

お月見を楽しんでみませんか?



秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ美しい月を眺めながらお供え物をし、豊作祈願と収穫に感謝してお祝いする風習があります。

「中秋の名月」は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。これは昔の主食が米ではなく芋類が食べられていた頃の名残だと言われています。

令和8年の中秋の名月は9月25日(金)です。摂津市立認定こども園では、お月見献立として、「吹き寄せごはん・里芋の煮物・お月見汁・お月見ゼリー」を提供します。



【1歳児クラスの食事についてのお知らせ】

1歳児クラスの食事について、月齢に合わせた食事の提供をするため10月より離乳完了期食から幼児食(3歳未満児)の提供へ移行いたします。

※変更点(例)

①15時の果物

りんごの甘煮 → りんご
梨の甘煮 → 梨 など

②15時のおやつ

ウエハース
むらさきいもせんべい



白い風船
アンパンマンのソフトせんべい
などのお菓子