

給食だより

令和5年9月1日 桜町こども園



日中はまだまだ暑さが続いています。朝晩は少し涼しさを感じるようになりました。今年の夏も、子どもたちに多くの楽しい思い出を残して去ろうとしています。

夏の暑さの中、野菜の栽培活動や、プール等、様々な体験が精神的にも身体的にもたくましく成長させてくれたことでしょう。暑さは少しずつ和らいでいますが、夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなる時期でもあります。規則正しい生活で睡眠を十分に取、朝食をしっかり食べてこれからの運動会に向けて元気いっぱいの保育園生活にしましょう。

防災の日



9月1日は 防災の日

非常時に備え、飲料(1人1日2~3L)や食料、生活用品などを物置、キッチン、押し入れなどに小分けして備蓄(最低3日分・推奨1週間分)しておきましょう。ローリングストック法(備蓄した非常食を毎月1回以上食べて買い足す備蓄法)を行うことで、非常食の賞味期限切れを防いだり、消費期限が短いレトルト食品や野菜ジュースも非常食として活用できます。

秋の味覚

○サンマ

秋はサンマの脂が20%を飽和系もおいしい季節です。良質なたんぱく質やビタミン類も豊富で、口先と尾が黄色くなっているものが脂ののり良い証拠です。またサンマにカボスをかけて食べると、さっぱりと食べることができます。



○しいたけ

食物繊維が豊富で便秘解消・コレステロールの低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚、ひたのはっきりしている物を選ぶのがコツです。

○しめじ

実はしめじは正式名称ではなく、現在の「ほんしめじ」の名で流通しているのは、ぶなしめじ。「しめじ」で流通しているのはヒラタケです。

子どもたちに大人気の「わかめチーズおにぎり」のレシピをご紹介します!!

○材料(1人分)

- ・ご飯 110g
- ・わかめご飯の素 1g
- ・プロセスチーズ 5g



ご飯に材料を混ぜるだけの簡単レシピです。是非ご家庭でも作ってみてください!



9月の予定献立表

月	火	水	木	金	土
<p>バナナを食べて夏の疲れを飛ばそう!</p> <p>熱中症などによる体温上昇を防ぐために不可欠な、カリウムをりんごの3倍以上、ミカン2倍以上含むバナナ。体内リズムの調整に関わるホルモンの産生を高めます。</p>			1	2	
				1	2
				3	4
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		

※入浴の都合などにより献立が変更になることがあります。ご了承ください。

