




9月 給食だより

軽野保育園

平成28年8月31日



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子供たちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子供たちの食欲も増していくでしょう。秋は食欲もぐんとアップするので、好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



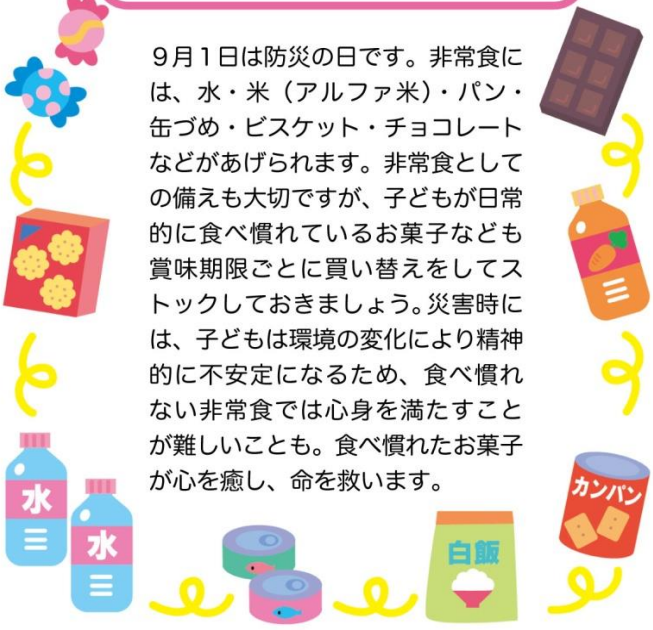
夏の疲れが溜まっていますか？

夏の暑さの厳しい毎日続いています。食欲が減退して、夏の疲れが蓄積してしまいます。疲れを溜めないように次の3つの事に注意しましょう。

- ① ビタミンB1を含む食材を食べましょう。(豚肉、枝豆、ごま・・・など)
- ② 1日3食バランスよく食べましょう。特に朝食が大切です
- ③ 十分睡眠をとりましょう。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

