



給食だより



【令和元年 9月】

社会福祉法人 香楓会 小野路保育園

お盆を過ぎると朝晩が涼しくなり、秋の虫の音も聞こえるようになってきました。

9月1日は防災の日です。

保育園では、大きな地震を想定した引き渡し訓練を9月2日に行います。当日はガスや電気の使えないことを想定し、保育園で備蓄している非常食と保存水を中心とした給食となります。年に一度ですが、保存食の味を体験してもらいたいと思います。



【栄養メモ】 生活リズムを整えよう！

猛暑もようやくひと段落し、体を動かすのに最適な季節になりました。スポーツなどで体を動かすことで自然とお腹が減り、食事を美味しく食べることにつながります。また、適度な疲れは質の良い睡眠に結びつくので、生活リズムも整います。

食事・睡眠・運動の3つの柱がそろった規則正しい生活を送ることで、体の抵抗力を高めましょう。

【早寝・早起き・朝ごはん】

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。3食決まった時間に食べることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムの確立につながります。家族で規則正しい生活を送るように心がけると、子どもも自然と生活リズムができてきます。家族で早寝・早起き・朝ごはんの健康習慣を始めてみませんか？

【お月見】

旧暦の8月15日の夜は、とくに月が美しいとされ、「十五夜」と呼んでお団子や里いも、ススキなどを供えてお月見をする習慣があります。ちょうど里いもがとれる時期であることから「芋名月」とも呼ばれます。収穫期を前に、豊作を祈り、自然に感謝する意味合いもあるそうです。「一年で一番美しい」と言われる月をご家族で鑑賞してみたいはいかがでしょうか？

…今年の「十五夜」は、9月13日(金)です！



【献立紹介】

◇◇普段はじゃがいもで作るいももちを、お月さまに見立てたさつまいもで作ります！◇◇

☆ さつまいももち ☆ …9/13(金)の給食で提供します。

《材料》 (作りやすい分量)

さつまいも	200g
片栗粉	10g
植物油	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

- ①さつまいもは、蒸すかラップをして電子レンジで600W 5分～を目安に加熱する。
- ②蒸しあがったら、温かいうちに片栗粉をまぜてまとめ、食べやすい大きさに丸める。
- ③フライパンに油をしき、②のいももちを並べ、両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ④砂糖としょうゆを合わせたタレを③のフライパンに入れて加熱し、からめたら完成！

※幼児1人分の栄養量※

(エネルギー/85kcal、たんぱく質/0.7g、脂質/1.1g、ビタミンC/15mg、食物繊維/1.2g、食塩相当量/0.22g)