

給食だより 9月

今月は9月、長月です。9月とはいっても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しい今日この頃です。

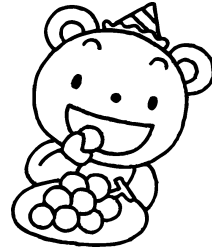
まだ残暑が激しく、どんなに元気そうな子どもでも夏バテの影響が残っています。抵抗力も少し弱っているので、食中毒の予防にくれぐれもご注意ください。

☆食事のリズムを規則正しく☆

幼児は自我の発達にともなって、食欲にムラが出てきたり、食べ物に好き嫌いが出てきます。

しかし、食べたくない、食欲がないからといって食事時間を延ばしたり、不規則に食事をさせるようなことはよくありません。

食事する時間を決めて、規則正しいリズムで食べるように習慣づけましょう。



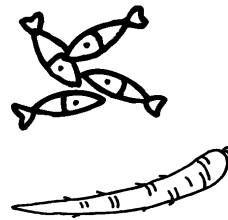
☆塩分をとり過ぎないように☆

塩分のとり過ぎは、高血圧、胃がん、心臓病の原因になるなど、悪い影響を与えます。健康のためには、日ごろの食習慣を見直し、塩分の摂取を減らすことが大切です。

3度3度の食事ごとに、少しずつ減塩を心がけましょう。大人はもちろん子どもの時からうす味に慣れるようにしましょう。

☆今月の郷土料理☆

今月は沖縄県の郷土料理「にんじんしりしり」です。ご存知の方もいるかと思いますが、元々は沖縄地方の料理で、細くスライスしたにんじんを油で炒めたものです。“しりしり”は、せん切りという意味の“すりすり”という沖縄方言からきています。卵も一緒に入れたものが一般的ですが、好きな具材を入れて手軽にできる料理です。園ではにんじんとツナのしりしりを作ります。



☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・かぼちゃ、きゃべつ、こまつな、さやいんげん、ちんげんさい、さつまいも、さといも、じゃがいも
- 果物・・・なし、ぶどう、もも、りんご
- 魚・・・かつお、さわら、さけ、さんま



今月の給食目標 「おやつをしっかりと食べよう」

やまと保育園
平成30年9月1日

☆災害に備えての食料の備蓄☆

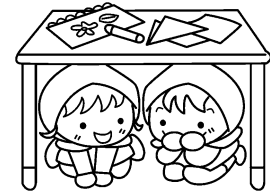
9月1日は防災の日です。園では3日に防災訓練を行う予定です。ご家庭でも地震や台風などの災害による緊急時に備えて、食料と飲料水を備蓄しておきましょう。以下の目安を参考にしてください。

《飲料水》大人の1日当たり飲料水の必要量は、約1.5リットルです。普段からポリタンクに水を保存（冷暗所で3日くらいもちます）するとともに、市販のミネラルウォーターや非常用の缶入り飲料水（約1年もちます）を備蓄しておきます。

《食料》食料は1人3日分を確保しておきましょう。レトルト食品、缶詰、菓子類などを中心に、アウトドア商品なども加えてそろえます。水や火が必要なインスタント食品は少なめとし、缶詰は缶切り不要のプルオープンタイプのものを主体に、1人1食用とすると便利です。

《備蓄量》災害の規模や程度などによって状況は大きく異なるので基準はありませんが、国や自治体では3日分の備蓄を呼びかけています。

《保管方法》飲料水、飲料の備蓄に当たっては、袋や容器などに必ず内容と購入した日付を記入します。また、場所としてはできるだけ風通しのよい冷暗所を選びます。また、数か所に分散して保管しましょう。



☆食育☆

《先月の様子》

クラスで育てている野菜を収穫するたびに、調理室に持って来て来てくれています。調理法や味付けのリクエストも多く、カレー味のゴーヤチップス・味噌味のきゅうりが人気です。

《今月の予定》

9月7日に3～5歳児のクラスでお料理体験を行う予定です。今回はおやつの「いもち」を作ります。材料のじゃがいもを洗ったり、ふかした後につぶして形をつくる作業を行います。

また夏休み期間でお休みしていた給食の野菜の下処理のお手伝いも行う予定です。今月の様子は来月号でお伝えします！

