



給食便り



災害時に備えて

9月1日は防災の日です。

保育所では、大規模災害が起こった場合に備えて、3日分の給食献立をたてて備蓄しています。アレルギーフリーで子ども達のたべやすい献立内容にしています。離乳食は市販のベビールランチを備蓄しています。

献立1 アルファーマ・レトルトカレー・
フリーズドライみそ汁

(おやつ) 米粉クッキー

献立2 アルファーマ・やきとり缶・五目豆缶
(おやつ) おこげせんべい

献立3 アルファーマ・レトルトカレー・
フリーズドライみそ汁

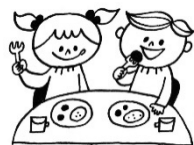
(おやつ) 米粉クッキー

野菜ジュース



3つの色の仲間の

食べ物を食べましょう



子どもの食事は健やかな成長・発達のために、必要な栄養をバランスよくとることが大切です。食べ物は含まれている栄養素によって、いくつかのグループに分類されます。

赤のなかま

主にたんぱく質やカルシウムなどの栄養素が多く含まれていて筋肉や血液、骨、歯など体を作るもとになります。

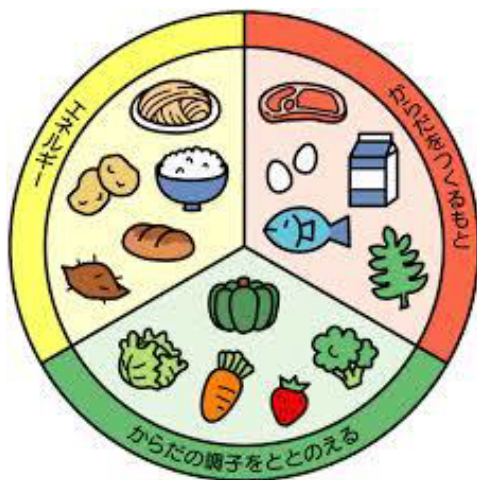
黄のなかま

主に炭水化物や脂質などの栄養素が多く含まれていて私たちが動くためのエネルギーになります。

緑のなかま

ビタミン類などの栄養素が多く含まれていて体の調子を整える働きがあります。

これら3色食品群の食べ物がそろって栄養バランスがよくなります。



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。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

今月の日本の郷土料理と世界の料理

9/25 (月) タコス風 (メキシコ)

メキシコを代表する料理のひとつ。とうもろこしをすりつぶして作る生地いろいろな具材を盛り、サルサソースをかけて食べる。



9/27 (水) ひるぜん焼そば (岡山県)

岡山県のひるぜん高原発祥。鶏肉やきゃべつを使い、みそベースの甘辛ダレで味付けした焼きそば。

