

9月 給食だより

今年の夏は、連日の猛暑でした。食中毒警報は6月中旬より継続的に発令されていました。朝晩は涼しくなってきましたが、まだまだ残暑の厳しい日もありそうなので、食中毒は引き継ぎ注意しましょう。疲れの出やすい時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めの就寝を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登園し、元気いっぱい遊びたいですね。

防災の日



9月1日は防災の日

最近、地震や津波などの天災で避難警報をよくみかけました。備えあれば憂いなしという言葉があります。普段から食べている物を多めに購入し、消費期限の近い順に食べ、買い足す方法で簡単に備蓄しましょう。食べ慣れている食材だと子どもたちも安心するので、小袋のお菓子などもストックしておくといいでしょう。



ただししいせいで たべてますか？



正しい姿勢の効果

- ① 消化・吸収力がアップします
 - 消化器官への負担が少なくなります
 - 成長につながります
- ② 良いかみ合わせが保たれます
 - 脳が活性化します
 - 顎が鍛えられ、瞬発力の向上につながります
- ③ ボディバランスが保たれます
 - 怪我をしにくくなります

こども園の給食レシピ (アップルケーキ)

(材料 こども1人分)

☆小麦粉	8g
☆ベーキングパウダー	0.2g
☆砂糖	4.8g
☆バター	3.2g
☆卵	6.4g
☆ヨーグルト	6.4g
☆りんご	14g
☆レーズン	1.6g

(作り方)

- ① りんごは皮を剥き、いちょう切りにして小鍋で砂糖 1/3 と煮ます。
- ② ボールに柔らかくしたバターと残りの砂糖を2回に分けてよく混ぜます。
- ③ ②のボールに溶き卵を2回に分けてよく混ぜ、①のりんごと、ヨーグルトとレーズンを混ぜます。
- ④ ③のボールにふるいにかけた小麦粉とベーキングパウダーをさっくり混ぜ、180℃のオーブンで20～25分焼きます。

