



# 給食だより

今年の夏は、連日の猛暑でしたね。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、元気いっぱいに遊べるといいですね。



## 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良いでしょう。



## 正しいしせいで たべてますか？

**ポイント①**  
テーブルとのあいだはこぶしひとつぶんあける



**ポイント③**  
せなかをまっすぐにする

**ポイント②**  
あしのうらはゆかにつける

### 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。
- ③②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。
- ④③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。

