

9月



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・吸収力がアップする

→消化器官への負担が少なくなる
→成長につながる

②良いかみ合わせが保たれる

→脳が活性化する
→顎が鍛えられ、瞬発力の向上につながる

③ボディバランスが保たれる

→怪我をしにくくなる

保育園の給食レシピ

(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と煮る。

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る。

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
ズンを混ぜる。

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分焼く。

