

9月 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、元気いっぱい遊ぶといいですね。

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。

