

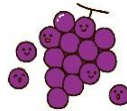
給食だより

～ まだまだ残暑が続きそうですね ～

少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。虫たちの音色も涼やかですね～
日中はまだまだ気温が高いので、暑さによる疲れから体調を崩さないように食事や
体調管理に気をつけ元気に秋を迎えましょう。



「運動」と「食事」



もうすぐ運動会ですね。子どもたちは毎日、張り切って練習に取り組んでいます。

走ったり、体を動かすには「エネルギー」が必要です。その元となる糖質(ごはんやパン、いも類など)は消化からエネルギーになるまでに1～2時間くらいかかるといわれています。

朝は忙しくバタバタしていると思いますが、朝食はなるべく「エネルギー源」になるものを取りましょう。食欲がない時は、果物なども良いです。飯にとらわれず、パンやフルーツなども上手に利用して元気に登園しましょう。🌸🌸

作ったらすぐに食べよう



災害に備えよう



9月はまだまだ食中毒の多い時期です。作ったものは長時間室温放置せず、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。残ったものは清潔な容器で冷蔵庫などに保存しましょう。食品が傷むのは早いので、食べられる分だけ作り、食べきるようにしましょう。残ったものをあとで食べる時は、十分に加熱して食べましょう。

9月は防災月間です。災害時の非常食には、子どもの不安を軽減するためにも、ふだんから食べ慣れているものを用意しておくといわれています。常温で保存のきくものには、カレーや丼もののレトルト食品、ツナの缶詰などがあります。豆腐、納豆、チーズなど日々の献立に使うもので、停電直後にそのまま食べられるものを冷蔵庫に、常備しておくとい便利です。

十五夜

空気が澄み、月がきれいに見える秋。
旧暦の8月15日は十五夜(中秋の名月)と呼ばれています。豊作を願い収穫に感謝し、だんごやいも、果物などをお供えします。今年の十五夜は9月17日(火)です。
おうちでもお月見はいかがでしょう？



9月30日は、「さんまの日！」

「さんま」は秋の味覚を代表する青魚です。塩焼きが定番の食べ方です。血液の流れを良くし、脳の働きを促すEPAやDHA、骨や歯の成長に必要なカルシウム、その吸収を助けるビタミンD、良質なたんぱく質など、栄養が非常に豊富です。保育園ではこの日、さんまのメニューを取り入れています。大船渡市を代表とする魚なので、旬のこの時季にたくさんいただきます。

