９月　給食だより

平成29年9月1日発行
両国・なかよし保育園　栄養士

日中はまだ暑さが残りますが、すがすがしい実りの秋はすぐそこまでやってきています。秋の味覚と言えば、さんま・栗・巨峰・梨・柿・新米…と、たくさんの食材が私達を楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

非常食の準備

９月１日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

～納豆あえ～

【大人2・子供2人分】
◎ほうれんそう…100ｇ
◎えのき…40ｇ
◎ひきわり納豆…60ｇ
◎しょうゆ…6ｇ

①ほうれん草とえのきは食べやすい長さに切り、さっとゆでて水冷したら、水をしぼる。
②①に納豆としょうゆを加えて混ぜ合わせる。

保育園の人気のメニューです♪

★　食　育　集　会　★

8月のテーマ【季節の果物を知り、味わおう！】
桃や梨、ぶどう…夏に旬を迎える果物はたくさんありますが、やはり一番に思い浮かぶのはスイカ！
今回は、夏の風物詩である「スイカ割り」を行いました。
楽しんだ後に味わったスイカの味は格別♪
ちゅーりっぷ組さんは大きなスイカに興味津々の様子で触ったり、持ち上げたりして楽しみました。

ちゅーりっぷ組　キャベツちぎり

おやつの焼きそばに使うキャベツを
ちゅーりっぷ組さんにちぎってもらいました。
「食べやすいように小さくちぎるんだよ」
「葉っぱのにおいがするね！」
五感を使って野菜に触れ、
野菜が苦手で普段はあまり進まない子も
この日はよく食べていました。