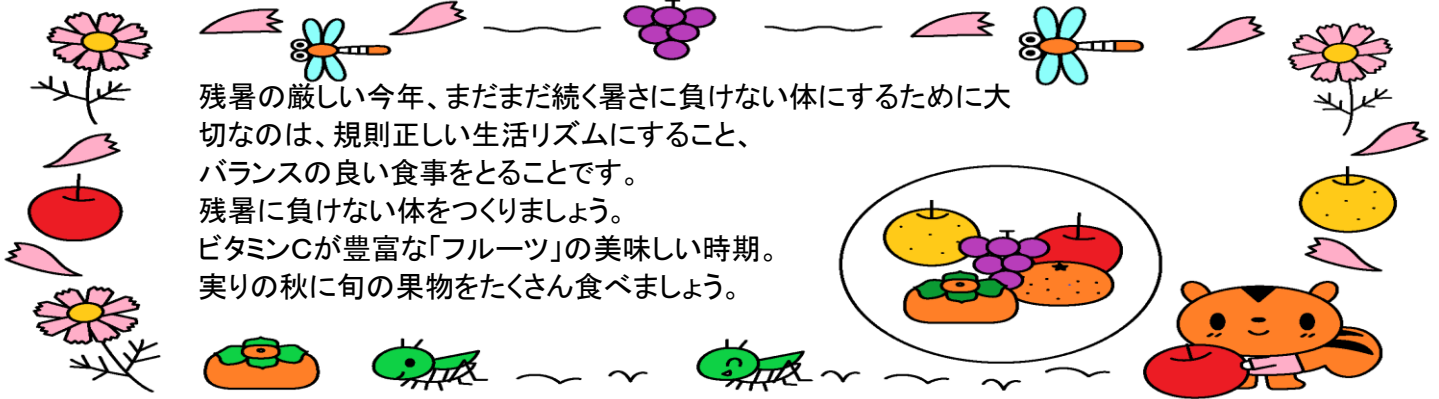
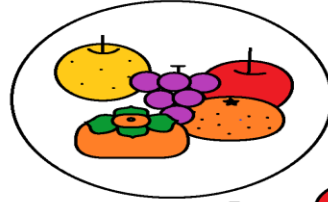


9月 給食だより

令和2年9月1日発行
社会福祉法悠晴人大島なかよし保育園 栄養士



残暑の厳しい今年、まだまだ続く暑さに負けない体にするために大切なのは、規則正しい生活リズムにすること、バランスの良い食事をとることです。残暑に負けない体をつくりましょう。ビタミンCが豊富な「フルーツ」の美味しい時期。実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。



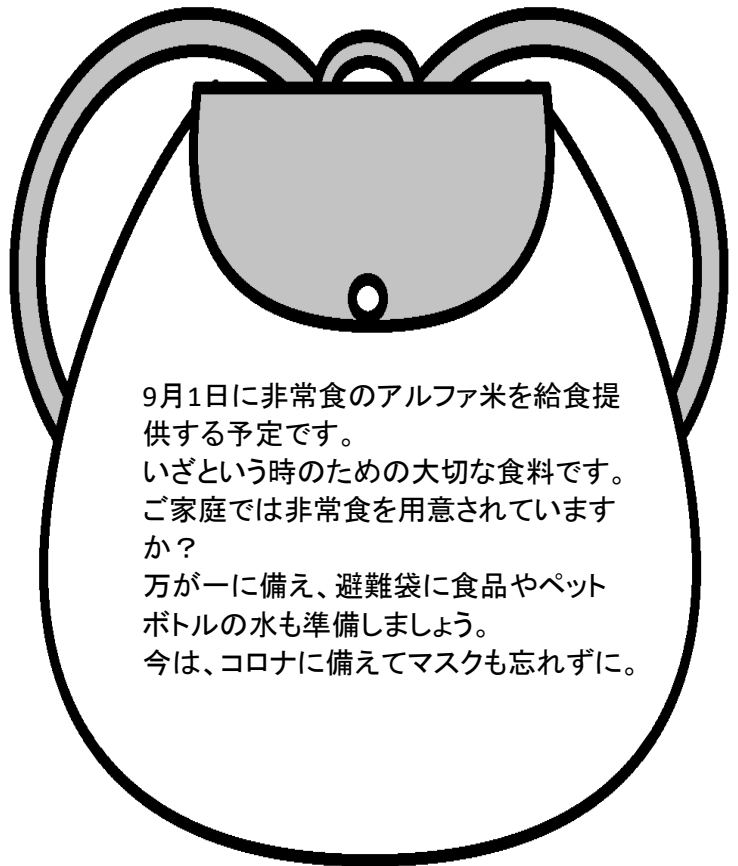
お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の(新暦の9月中旬～10月上旬)を「十五夜」と呼び月見団子やすすき、里芋などを供えて、お月見をする風習があります。

この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけになりますね。

保育園では、3,4,5才児が団子作りに挑戦します。

玄関に飾りますのでご覧くださいね。



9月1日に非常食のアルファ米を給食提供する予定です。いざという時のための大切な食料です。ご家庭では非常食を用意されていますか？万が一に備え、避難袋に食品やペットボトルの水も準備しましょう。今は、コロナに備えてマスクも忘れずに。



オレンジゼリー

【4人分量】

(材料)

100%オレンジジュース・・・200cc
砂糖・・・小さじ4強
粉寒天・・・1.5g
水・・・120cc
みかん缶・・・果肉のみ80g(お好み量)

(作り方)

- ①水に粉寒天を溶かし弱火にかける。
- ②とろみがついてきたら、常温に戻したオレンジジュースを加え、とろみがつくまで煮立てる。
- ③カップにみかん缶を入れておく。
- ④ ③に②を注ぎ入れる。
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。

7月～8月に子どもたちが育てた野菜がたくさん収穫できました。

その日の給食で「おいしい」とほほ笑んで食べる姿が見られました。

