

9月給食だより

平成27年9月1日
かんのん町保育園

9月に入っても残暑がまだまだ続きます。夏の疲れも出て体調の崩しやすくなる時期です。食欲が落ちてバラシンスのよい食事を心がけて健康に過ごしましょう。

9月1日は防災の日です。今年は台風や地震に関するニュースが多くありました。災害はいつ起きるかわからないものです。食事がとれない事は子どもにとって大きな負担になります。いざという時のために、非常用の食品・水の賞味期限や備品の点検をしておきましょう。



9月1日は防災の日です

水の備え

飲料水は1人1日3リットル必要といわれています。ミルクやフリーズドライの食料をもどす水も考え、家族の人数分を用意しましょう。

非常食の備え

缶詰のパン、水やお湯を注ぐだけで作れるごはんなど多くの種類が出ています。甘いものなどの好みやアレルギーなども考慮して準備します。

温かいものが食べられる備え

非常時に温かいものを食べるとほっとするようです。発熱材などですぐに温かくなる非常食などもよいですね。

食料や水だけでなく食べる時のシミュレーションもしておきましょう。紙皿は子どもには持ちにくいので重ねて使えるように複数枚にするか硬めのものにします。洗うことができない場合を考えてラップを敷いて使用するとラップを交換するだけで何回か使用できるので、ラップも一緒にしておくといでしょう。

参考:「たのしくたべようニュース」(株)少年写真新聞社

朝ごはんを食べやすく



まだ、まだ暑い日が続きますが、食事量も活動量も増える時期です。菓子パンよりもサンドイッチにしたり、おにぎりに汁物を添えることでバランスが少しよくなります。

季節の食材

「なす」

「秋なすは嫁にくわすな」ということわざがあるほど、秋はなすのおいしい時期と言われています。なすは成分のほとんどが水分と炭水化物ですが、皮に含まれる色素(ナスニン)が抗酸化物質を含むことがわかってきました。抗酸化物質は老化や病気の原因となる活性酸素の生物への悪影響を防いでくれるものです。

ぐにゃっとした食感が子どもには嫌われがちですが、油との相性がよいので切り方を工夫して麻婆茄子やスパゲティの具などにすると食べやすいようです。また、長なすや丸なす、白なすなどたくさんの種類があるので、お子さんと一緒に探してみるのも楽しいですね。



参考「たべもの・食育図鑑」群羊社