

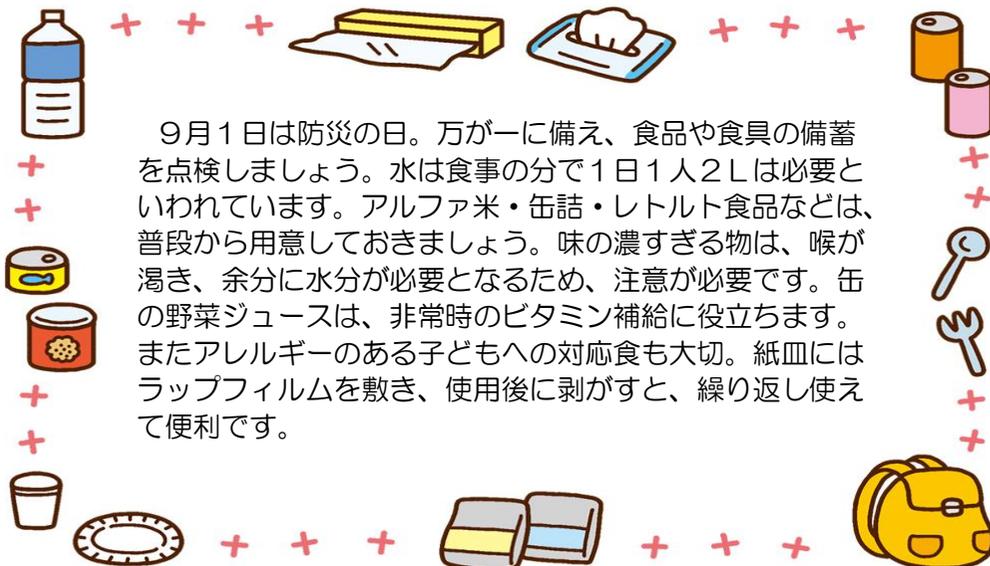


## 9月の給食だより

9月1日発行 南通りすこやか保育園  
栄養士 工藤 礼喜子

まだまだ残暑が続き、夏の疲れが出てくる時期ですね。7月～9月が旬のなすは夏の終わりから皮が軟らかくなり、実がしまるので更に美味しくなります。なすの紺色の皮に含まれる成分は「ナスニン」と言い、ポリフェノールの一種です。血管をきれいにして、動脈硬化や高血圧を予防する効果があると言われています。揚げる・焼く・炒める・煮る・漬物にするなど、色々な料理方法で秋なすを楽しみましょう。

## ★ 防災（備蓄）をしておこう ★



9月1日は防災の日。万が一に備え、食品や食具の備蓄を点検しましょう。水は食事の分で1日1人2Lは必要といわれています。アルファ米・缶詰・レトルト食品などは、普段から用意しておきましょう。味の濃すぎる物は、喉が渇き、余分に水分が必要となるため、注意が必要です。缶の野菜ジュースは、非常時のビタミン補給に役立ちます。またアレルギーのある子どもへの対応食も大切。紙皿にはラップフィルムを敷き、使用後に剥がすと、繰り返し使えて便利です。

## ★ 給食のひととき ★

### ★たんぼぼ組★

完了食の子達は、暑さにも負けずほぼ毎日完食しています。中期食の子も食べられる食材が増え、モグモグも上手です。これからも一人ひとりの様子を見守っていききたいと思います。

### ★すみれ組★

いつもおかわりしてくれる、食べるのが大好きなすみれさん。ついつい他のお友達が気になったり、遊び食べになってしまったりしますがその都度声掛けし、食具を使って食べるよう促していききたいと思います。

### ★ちゅーりっぷ組★

食べている様子を見に行くと『撮って～！』と元気にポーズを決めてくれます。チンジャオロースを提供した日は残食ほぼなしでした！

### ★ばら・ひまわり・さくら組★

さくら組さんが育てた野菜をサラダや汁物、パスタソースなどに入れて提供しました。『さくら組さんのパプリカだよ？』と探して食べる姿も。自分で育てた野菜は特別美味しかったようです。





l

