



9月の給食だより

9月1日発行 こどものいえ保育園

栄養士 工藤 礼喜子

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きそうですね。引き続き熱中症対策をしていきましょう。今月は運動会など楽しい行事がありますので、十分に休息を取り体調管理に気をつけていきたいですね。



～☆クッキングがありました☆～

8月7日(水)にプランターのなすとピーマンを使って夏野菜カレーとデザートを作りました。他にトマト、トウモロコシ、人参、じゃがいも、玉ねぎを入れ最後にゆで卵をトッピングし、ボリュームたっぷりのカレーが出来ました。デザートにはシュワシュワのサイダーを使ったフルーツポンチに大喜びの子どもたち♪夏の暑さに負けない元気モリモリメニューを満足そうに頬張っていました♪



丈夫な骨にはカルシウム

子どもの成長、発育に欠かせないカルシウムは、人体にもっとも多く存在するミネラルです。そのうちの99%が骨や歯を形成し、残りの1%は血液や筋肉、神経内に存在しています。牛乳や乳製品、魚介類はもちろん大豆製品にも多く含まれています。また、カルシウムの沈着を促すビタミンDを含む魚介類やきのこ類をいっしょにとると効果的です。鮭ときのこのクリーム煮、ちゃんちゃん焼きなどは、丈夫な骨作りにぴったりの料理ですね♪



9月1日は防災の日 備蓄をしておこう

- ・日用品・衛生品類…マスク、ウエットティッシュ、消毒用アルコール、絆創膏、洗浄綿、常備薬、爪切り、ガスコンロ、ガスボンベ、歯磨き粉、ラップ、紙皿、スプーン、割り箸、電池、懐中電灯、トイレの凝固剤(水が流せない場合もあるため)など
- ・食料…水(1日1人2ℓとされています)、缶の野菜ジュース(ビタミン補給に役立ちます)、アルファ米、缶詰、レトルト食品、普段から食べ慣れているお菓子、ゼリーなど(いつも食べているものがあると子供は安心します)、またアレルギーのある子どもがいる場合は対応食の用意も必要。
- ・その他…メモ帳、ペン、折り紙、パズルなど遊ぶおもちゃ、現金(お札、小銭)など

