

9月給食だよ

令和5年 9月
東戸塚らびっと保育園

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、日が落ちるのが少しずつ早くなり、秋の訪れを感じます。給食では、秋の味覚を取り入れて、季節を楽しんでいきたいと思います。



秋といえぼきのこ



きのこ類は食物繊維やビタミンDが豊富に含まれており、栄養がたっぷりです。種類も多く、料理に使いやすいですが、苦手な子も多いかと思えます。卵やウィンナーと一緒に炒めたり、バターやごま油などの味付けにすると食べやすいです。またみじん切りにしてハンバーグやミートソースの具などに使用すると食べやすくなります。

魚を食べよう



魚には体をつくるたんぱく質、骨や歯を丈夫にするカルシウムなど、私たちに必要な栄養が多く含まれています。今は一年中、手に入りやすい魚も多いので色々な種類の魚を子どもと一緒に食べてみて下さい。これからは鯖や、秋刀魚などが美味しい時期です。旬の魚を味わってみるのもいいですね。

防災の日

9月1日は防災の日です。非常時は、食料や水の供給が不安定になりますので、普段から少し多めに飲料や加工品を買って準備しておきましょう。定期的に期限を確認し、切れそうなものを日常の中で使い、新しく買い足していくことで、常に一定の食料を家に備蓄しておくことができます。

貯蓄の目安

家族の人数分×最低3日分



8月23日に、にじ組・そら組が「じゃが芋洗い」をしました。

にじ組は初挑戦です。洗う前に「これ、なーんだ!？」と見せると「おいも!」「ポテト!」
とっていました。1人1つずつ両手で丁寧に洗いました♪



そら組は2回目の挑戦だったので、お芋をもらったら、慣れた手つきで「まだまだー!」
と言いながらピカピカに洗っていました。きれいになったお芋を嬉しそうに持って見せて
くれました♪



ゆめ組は、にじ組・そら組が洗ったじゃが芋を観察しました☆

