



9月きゅうしょくだより

令和3年9月1日
八千代保育園

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。八千代保育園では本日（1日）ひきとり避難訓練を行ないました。給食でもレトルトの使用やアルファ米の御飯を使用し、災害時を想定して給食作りを行ないました。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。災害時、体調を崩し風邪をひきやすく便秘になりやすくなるそうです。食料が手に入りにくくなり、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素、食物繊維が不足するためです。野菜ジュースやフルーツジュース、ドライフルーツ、果物の缶詰はすぐに食べられるので、常備してあると便利です。



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事をすることは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみましょう。

長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう。



<お月見を楽しむ>

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。(今年は9月21日です)

おやつ「さつまいもきな粉団子」レシピ

- ・さつまいも…皮をむいて 140g
- ・ごはん…50g (さつまいもに対して 1/3 くらい)
- ・きな粉、砂糖、牛乳…適量

さつまいもは茹でてつぶし、ごはんも同様によくつぶす。ふたつを合わせてよく混ぜ一口大に丸める。(生地がパサパサするようなら牛乳を少量加える) きな粉砂糖をかけて出来上がり。



9月2日に幼児組は縁日風給食を予定しています。

<献立内容>

焼きそば・ウィンナー・きゅうりスティック・フライドポテト・ぶどうジュース
(乳児クラスは御飯・みそ汁・鶏のねぎ塩焼き・フライドポテト・きゅうりスティック・ぶどうジュースです)

旬の食材

新米、トマト、さつまいも、しめじ、まいたけ、かつお、さけ、さば、ひらめ、くり、ぶどう
*実りの季節の始まりです。さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には体を温める効果があります。