

# 給食だより

9月号

2019. 8. 30  
ひまわりさかえこども園

まだまだ暑い日が続きます。元気そうに見えていても、夏の暑さで体のどこかに疲れが残っていることもあります。季節の変わり目は、気温の変化が大きくなるため、体調を崩しがちです。早寝早起きを心がけ、しっかりと食事をとり毎日元気に過ごしましょう。

## 防災の日

9月1日は防災の日です。園では9月2日に給食とおやつを防災の日メニューで出します。

- 給食●  
おむすび  
炊き出し汁  
フルーツ缶
- おやつ●  
乾パン  
いりこ  
牛乳

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。園では、白玉粉に豆腐を入れてお団子を作ります。豆腐を入れる事で、なめらかになり子どもも食べやすくなります。13日にクッキングでお団子作りを予定しています。

## ??おやつ役割って??

子供達はおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつにはそれを補う食事としての役割があります。お菓子やジュースだけではなく、ご飯やパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて

選びましょう。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

### 《材料》

- 小松菜・・・20g
- キャベツ・・・10g
- 人参・・・10g
- しめじ・・・5g
- しらす干し・・・5g
- コーン・・・5g
- 塩・・・0.5g
- 油・・・小さじ1/2

### 小松菜のソテー

#### 【作り方】

- ① 小松菜はざく切り、キャベツ、人参は千切り、しめじは小房に分ける。
- ② フライパンに油を入れ、しらす干し、①を炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、コーンを入れ、塩で味を整える。

