



9月の給食だより

2023年8月31日 ひまわりやすにしこども園

暑い日はまだまだ続きますが、季節はどんどん夏から秋へと変わっていきます。秋は食べ物が美味しい季節です。様々な味覚を味わう中で、旬の食材をいただく喜びを子どもたちに伝えていけたらと思います。

成長期に必須の栄養素がたっぷり！！

旬のさんま

さんまは、良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなど成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。また、さんまにはDHAやEPAといった不飽和脂肪酸は豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力の向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。

園では、「さんまのかば焼き」にして食べる予定です！

9月1日は 防災の日

防災の日を機会に、非常時に必要な子ども用の防災グッズを再度確認してみましょう！

特に乳児や食物アレルギーがある場合は避難所で準備はできていない場合もあります。

最低でも3日分のミルクや紙おむつ・食料等を準備しておきましょう。

防災の日には、園で備蓄しているひじきご飯で、子どもたちがおむすびを作り、魚肉ソーセージと豚汁・みかん缶を食べます。

年に一回ですが、非常食を作って食べるという経験をすることで、いざという時に慌てずに行動できるよう心掛けていきたいと思っています。

シャーベット

【材料（大人2人分=子ども3人分）】

パイン缶：90g

砂糖：24g（大さじ2・2/3）

牛乳：30g（大さじ2）

【作り方】

- ① 材料を全てミキサーにかけ、冷凍庫で凍らせる。
- ② 凍ったらミキサーで混ぜる。この工程を3回繰り返すことで、滑らかな舌触りになります！

園では、一週間前からシャーベットを仕込み、数日かけてミキサーで攪拌します。手間はかかりますが、子どもたちや先生方に大好評でとても嬉しかったです。