

令和3年度 9月 給食だよ!

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出てくるこの時期、体調を崩しやすくなっています。「早寝・早起き・朝ごはん」1日3食しっかり食べ、生活リズムを整え、規則正しい生活を送るようにしましょう!

お弁当デー：9月10日(金)
＜なす＞
のおかずをいれてきてくださいね!



★なすのチーズ焼き★

【材料】(4人分)

- ・なす・・・2本
- ・オリーブオイル・・・大さじ1/2
- ・すりおろしにんにく・・・少々
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・ケチャップ・・・大さじ2
- ・とろけるチーズ・・・お好みの量

【作り方】

- ① なすを一口大に切り、耐熱ボウルに入れる。
- ② ①に塩、こしょう、にんにく、オリーブオイルを入れ和える。
- ③ ②にラップをかけ、電子レンジ(500w)2分加熱し混ぜ合わせ、さらに1分加熱する。
- ④ ③にケチャップを加え混ぜ、耐熱皿に広げ入れ、チーズをちらす。
- ⑤ オーブントースターで5分加熱する。
- ⑥ 表面がこんがり焼けたら出来上がり!!

＜ 食事を楽しむ5つのポイント ＞

★食事を味わって食べる

おいしい!と感じるためには、食べる体験を通して、見た目、味、匂い、食感などに慣れることが大切です。

★食事のリズムもてる

空腹感を感じ、それが満たされた時の心地良さは、誰にとっても至福のひとつ。生活のリズムを調べて、ぐっすり眠り、たっぷり遊び、空腹を感じられるようなメリハリのある生活を心がけましょう。

★食事づくりや準備に関わる

年齢に合わせて、買い物や料理、栽培や収穫など、食事に関わる魅力的な体験を通して、人のために動いた満足感や達成感を知ること、より主体的に食事を楽しむことができます。

★一緒に食べたい人がいる

お友だちや周囲の大人との穏やかな食事を経験することで、安心感や信頼感を深めることができます。また、子どもにとって、毎日の食事は「食べる練習」の場です。お友だちの食べる姿に影響を受けながら、自ら進んで食べようとする意欲が育ちます。

★食生活や健康に主体的に関わる

乳幼児期は、生活と遊びの中で、食べたいものを話したり、食べ物や体の話題に触れることで、食べ物に興味と関心を持つようになります。生きる源となる「食」を生活の中心において、楽しむことが健康につながります。



★ 9月1日(水) 防災訓練 ★

9月1日は「防災の日」です。
園では9月1日に避難訓練を行います。
その日は非常食の説明を行い
給食は非常食を食べます。



ご家庭でも万が一という時に備え、災害がいつ起こっても冷静に対応できるよう、避難場所の確認や非常持ち出し袋を用意しておきましょう。

中身は一人で持ち出せる最低限のものを用意し、一年に一度は必ず点検、電池やミネラルウォーター、缶詰などは古くなっていれば新しいものと交換しましょう。



★ 備蓄の考え方 「ローリングストック方」★

定期的(1か月に1, 2度)に食べて、食べた分を買って足しする方法。
食べながら備えるため消費期間が短いレトルト食品も非常食として扱え、普段の生活の中で無駄のない備蓄ができます。常に新しい食材を備蓄でき、おすすめです。