



9月 給食だより

令和3年9月1日

梶ヶ谷保育園



防災の日には備蓄品の点検を

防災の日には 1923 年の関東大震災を教訓に定められました。近年は地震だけでなく台風や水害など災害の種類も様々です。自宅の状況に応じた備えを考えると共に、保育園への道筋、家族の連絡手段などもあわせて考えてみましょう。

備蓄品については水、食料ともに人数分ありますか。作り方や食べ方の練習もしていますか。賞味期限なども確認していますか。水害の時にも大丈夫な置き場所になっていますか。哺乳瓶や子どもも使えるスプーンなど、実際に使う想定で年に1回見直すようにしましょう。白米の α米はおかゆや離乳食にもなり便利です。お水でもどすこともでき、野菜ジュースでもどすとトマトリゾットのようになります。ぜひ家族全員で作って、食べて、練習してみましょう。



今月 21 日は十五夜です。「中秋の名月」「芋名月」とも呼びます。

今月の給食では上新粉につぶしたさつまいもを練りこんで、ドーナツにします。

忙しい毎日、月を見上げるひとときを楽しみませんか。

○今月の給食 : 残暑の厳しい季節なので、食べやすく、食欲のわくような献立を取り入れました。(鶏肉のさっぱり煮、カレービーンズ、生揚げのカレー炒め、サワークラフト、酢の物、トマトときのこのマリネなど)
お彼岸(9月20日~26日)におはぎ、十五夜(9月21日)にお月見ドーナツなど、行事にちなんだおやつを取り入れました。

○今月の世界の料理

: 世界の料理を子ども向けにアレンジして取り入れました。

(タイのガパオ風ライス、フランスのラタトゥイユなど)

○今月の食材 : 鮭、さつまいも、きのこ類、チンゲン菜、梨、りんごなど秋においしい食材です。

炭水化物エネルギー比を高めるため、米やパンなどの穀類、芋類などを多く取り入れました。

~今月も鉄分の充足を図るため、動物性たんぱく質だけでなく、大豆製品、胡麻、葉物野菜、穀類などをバランスよく取り入れました。

