

9月 給食だより

令和6年 9月 2日
甲南立正保育園

秋の味覚で残暑を乗り越えましょう

少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。秋はいも類、きのこ、果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。残暑、朝晩の冷え込み、台風など気候の変化が大きい時季ですが、バランスの良い食事、夏の疲れを回復していきましょう。

食事と健康

正しい姿勢で食べる

体の成長に合ったテーブルや椅子を使い、よい姿勢での食事を心がけましょう。よい姿勢は、噛む力や消化する力、集中力を高めます。おいしく、楽しく食べるためにも大切なことです。



食育教室

8月の食育教室のテーマは「アレルギーの話」でした。アレルギーには、花粉症、ぜんそく、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。今回は園で特に注意してほしい「食物アレルギー」について話をしました。園では食物アレルギーを持つ子どもの誤飲誤食を避けるために、専用のトレーを使用して除去食を提供しています。今年は卵、ナッツ類、桃のアレルギーを持っている園児がいます。

ご家庭で朝食を食べた後、手や口の周りをきれいに洗って登園してください。また、車の中で朝ご飯を食べてくる園児も必ず手や口の周りをきれいにし、服などに食べこぼしがないか確認してから登園してください。



今年の中秋の名月は
9月17日です♪

空気が澄み、月が美しく見える秋。江戸時代には、月を鑑賞するだけでなく、豊作を願い、収穫に感謝する意味もあります。お団子や旬の里芋、さつまいも、果物などをススキと一緒にお供えします。

「月見みたらし団子を作ってみよう」

【材料】(1人分)

- 白玉粉…20g
- 上新粉…10g
- 砂糖…4g
- しょうゆ…1g
- 水…5cc
- 片栗粉…0.5g



みたらしあん

【作り方】

- ① 上新粉は熱湯でこね、白玉粉は水でこねる。
- ② ①を一つにまとめ更にこねる。
- ③ ②を一口大に丸め沸騰湯でゆでる。
- ④ 鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れ沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。