



9月

給食予定献立表



2020. 8. 26 発行

子どもの森保育園

Table with 6 columns: Day, Meal, Breakfast (Before 3pm/Afternoon), Main Food Name (Energy/Heat, Blood/Meat, Body Balance), and Day/Meal details.

☆ 行事や献立の都合により一部変更する場合があります。
【今月の一日常平均栄養量】
<乳児> エネルギー...471kcal たんぱく質...17.9g 脂質...16.0g 塩分...1.5g
<幼児> エネルギー...516kcal たんぱく質...19.9g 脂質...16.2g 塩分...1.8g

Table with 6 columns: Day, Meal, Breakfast (Before 3pm/Afternoon), Main Food Name (Energy/Heat, Blood/Meat, Body Balance), and Day/Meal details.



森のレストランだより



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事をする事は、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えることもつながりますので、機会を設けて交流してみましょう。



非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの
飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)



旬の食材

実りの季節の始まりです。さつまいもには、ビタミンCやカリウム、きのこ類には、食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。旬の鮭にはアスタキサンチンが多く含まれ、発がん予防や生活習慣病予防に良いと言われています。旬の食材を積極的に摂り、健康な体を作りましょう。



お月見を楽しむ
月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。
月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しづつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。