



9月給食たより

令和 5年 9月1日

篠崎 保育園

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では夏から秋へと移り変わる季節になります。今月から、運動会の練習が始まります。活動量も増えてきますので、毎日元気に過ごす為に早寝・早起きをして朝ご飯をしっかり食べて登園しましょう。



9月は減塩普及月間です。

生活習慣病予防のための1日の摂取目標量は

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

塩分を過剰に摂取すると高血圧や生活習慣病を招きます。摂り過ぎには気をつけましょう。



お月見とは

明るく美しい月をながめて楽しむ行事のことです。今年は9月29日一年の中で、最も明るい丸い満月を見ることができる日です。お団子を食べながらのお月見は素敵ですね。

作ってみよう!

Recipe 月見団子

作り方

①白玉粉100gに絹ごし豆腐100gを入れ、水を少しずつ加えて耳たぶぐらいの固さにこねる。
※白玉粉の代わりに上新粉でも良い



②耳たぶの固さになったら食べやすい大きさに丸めます。



③たっぷりのお湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし水をきり、きな粉25gと砂糖15gをまぜ団子にかけます。



※団子を食べる場合は、誤えんに十分注意してください。

マナーは「見せる」が効果的!

一人で食べられるようになってくると、今度は食事のマナーが気になるもの。でも、食卓では、楽しい雰囲気大切です。子どもは、強い口調で叱られると、言われたことよりも、「嫌だった」という雰囲気が記憶に残り、食事が「嫌な時間」になってしまいます。

●食卓では注意はNG

【食事の挨拶】

「いただきますをみんなでしようか」



「おいしかったね。ごちそうさまでしょね」

●実際に手本を見せて

【食事の姿勢】

「背中がまっすぐだと、かっこいいな」



「食べ物が詰まらないように、姿勢はピンとしよう」

●プラスの言葉で理由を伝えて

【食具の使い方】

「お父(母)さんの持ち方を見てみて」



「こう持つと、食べやすいよ」

【飽きてきたら】

「こっちもおいしそうだよ」「温かいうち食べるとおいしいよ」



「もう、ごちそうさまでしょか」

9月1日は防災の日です。

保育園では、災害に備えて備蓄食料として水・無洗米・缶詰・お菓子などを備蓄しています。防災の日をきっかけにご家族で災害時の対応や備蓄食料を用意してはいかがでしょうか。

