9月　給食だより

大宮みちのこ保育園

　まだまだ暑い日が続いていますが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。夏の疲れで体調を崩さないためにも秋が旬の食材を取り入れバランスの良い食事を心がけましょう。
　様々な秋の味覚を味わう中で、旬のものをいただく喜びを子ども達に伝えていけたらと思います。

＜9月1日は防災の日＞

9月1日は、「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ことから自然災害に備えることの大切さを考える日です。
非常食の備えは大切ですが、災害時は環境の変化で精神的に不安定になりやすいため、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子などで、気持ちを落ち着かせることができます。賞味期限ごとに買い替えてストックしておきましょう。

☆なめたけつくね☆

《材料4人分》

鶏ひき肉	250g	パン粉	18g
なめたけ	45g	卵	1/2個
たまねぎ	45g	油	適量
にんじん	20g	ポン酢	適量

《作り方》

① たまねぎ・にんじんは炒めておく
② ボウルに材料全てを入れ混ぜる
③ フライパンに油をしき火が通るまで両面焼く
④ お好みでポン酢などをかけて食べても OK！

こ食のおはなし

　「こ食」の「こ」を変えていろいろな「こ食」があります。どれも子供の精神面や身体に大きく響いていくものです。栄養面が偏っていくことはもちろん、その他にも様々な面で子供達に影響が出てくる可能性があります。
　一人一人それぞれの生活のリズム・生活の仕方があると思いますができるだけ「こ食」にならない様に家族のコミュニケーションを大切にして楽しい雰囲気の中で食事をしましょう。

個食…家族そろって食事をしているのに各々が別々の物を食べている
孤食…家族それぞれが自分の好きなものを食べる
小食…少しの量しか食べない（一日に必要なエネルギーが摂れない）
粉食…パン、パスタなど粉を使った主食を好んで食べる
固食…好きなものだけ、決まった物しか食べない　　など

9月5日（金）は毎年恒例のお米食べ比べを行います。
いつも給食で食べているお米との違いが分かるかな？お楽しみに♪