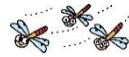


給食だより



アップルナーサリー保育園



9月
September



～非常食について～

9月1日は防災の日です。

非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。災害時など、子どもは環境の変化により精神的不安定になりやすいため、食べ慣れていない非常食だけでなく、食べ慣れたお菓子を常備しておくことも大切です。日常的に食べ慣れているお菓子を賞味期限が過ぎる前に買い替え備えましょう。



～お月見について～



今年の十五夜は9月17日です。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



～保育園の人気メニュー～

野菜たっぷりマーボー丼

<材料 子ども2人 大人2人分>

米 2合	にんにく 小さじ1	調味料 A
豚ひき肉 150g	生姜 小さじ1	
豆腐 150g	油 小さじ1	
茄子 30g	水 (調節している)	
長ネギ 30g	砂糖 小さじ1	
人参 30g	みそ 小さじ2	
しいたけ 30g	甜面醬 小さじ2	
にら 15g	醤油 小さじ1	
	ごま油 小さじ1	
	片栗粉 小さじ1	

<作り方>

- 1、米を炊飯器で炊いておく。
- 2、豆腐は一口大のサイコロ切り。茄子はいちょう切り。長ネギ・人参・しいたけは粗刻み切り。にらを短めのざく切りにする。
- 3、フライパンに生姜、にんにくを油で炒め、豚ひき肉を入れてさらに炒める。
- 4、野菜を入れて炒めたら水と豆腐を入れてひと煮立ちさせる。調味料Aを入れ味の調整をする。水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。
- 5、炊けたご飯に4をかけて出来上がり。

野菜から水分が出るので水の量を加減してください。

苦手な野菜でも、野菜のうま味と甘い味噌味で食べやすい園で人気なメニューです。



～お菓子類の食べ過ぎに注意～



スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。内容や量に気を付けましょう。

<食べ過ぎによる身体への影響>

- ・エネルギー過剰摂取による肥満
- ・塩分の過剰摂取
- ・うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

<上手な与え方>

・はじめからきちんと量を決め、袋から直接食べるのではなく皿に入れる。スナック菓子に偏らず、芋類や果物やおにぎり。ジュースばかりではなく牛乳がおすすめです。

