

おいし〜い 通信

あおい保育園給食だより R6.9.2

記録的にも体感的にもとても暑かった8月が終わり、虫の音と共に少しずつ秋が近づいてきました。子ども達も夏の疲れが出る頃です。早寝早起きで十分に睡眠をとり、朝食をしっかりと食べて元気に秋を迎えましょう。

魚をおいしくいただく！

6月にばら組が骨付きのあじを丸ごと1尾食べたことを先月のお便りでもお伝えしました。

魚は大人でも生臭い、骨がある、さばくのが面倒・・・などと敬遠しがちですが、子ども達は「なんかできる気がする！」「やってみよう！」ととても意欲的に食べていました。帰ってからお家で話をしてくれた子、あるご家庭では、保育園であじを食べたその日に「私骨付きの魚食べられるから家でも出して！」と言うので早速骨付きの魚を出してくださったというお話も聞き、とても嬉しく感じました。

骨付きの魚は食べるのが面倒と思われがちですが、子ども達も回数を重ねるごとに食べ方や骨の取り方を覚え、きれいに魚を食べることができるようになっています。興味を持った事こそ、子どもは多くのことを吸収することができます。今がまさにその時！ぜひその姿を見逃さず、ご家庭でも一緒に骨付きの魚をたべてみませんか？



さかなのたべかた



夏の疲れが出る頃です・・・

疲労回復のポイント

☆体調を整えるにはまず早寝早起き

体だけでなく内臓の疲れをとるためにも睡眠は大切です。早寝早起きで生活のリズムを調整しましょう。

睡眠不足になると・・・

食欲がない

疲れやすい

集中力がない

☆疲労回復にはビタミン類をしっかりと

ビタミン類は疲労回復にとっても大切な働きをします。なかでもビタミンB1とCを心がけてとりましょう。ビタミンB1を多く含む食品は、うなぎ・豚肉・納豆などです。夏野菜にはビタミンCが豊富に含まれています。

☆1日3食バランスよく

朝ごはんは一日の元気の源！運動会の練習も始まります。元気に活動するためにも朝ごはんをしっかりと食べましょう。

9月は防災月間です

元日に浜田市では津波注意報が発令されました。8月には南海トラフ巨大地震注意への臨時情報が流れ、いつ災害が起こるか不安を抱える日々です。いざという時のために、非常食を準備していますか？大きな災害が発生した場合、ライフライン復旧まで1週間以上要すること、災害支援物資が3日以上到着しないことなどが想定されます。家族や自分を守るためにも、いざという時のための必要な備えを進めましょう。

●ローリングストック



ローリングストックとは、普段食べたり飲んだりしているものを多めに買い置きし、消費した分補充することで自然と備蓄ができる方法です。

《備蓄品の選び方》

・災害時は炭水化物ばかりになりがち。たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめです。
・便秘、口内炎など体調不良を起しやすくなります。ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるために、野菜ジュースを常備しておくのもおすすめです。



おすすめレシピ 豆腐お好み焼き

《材料 4人分》
絹ごし豆腐・・・150g
ツナ・・・50g
キャベツ・・・2枚
卵・・・1個
片栗粉・・・40g
かつお節
青のり
ソース
マヨネーズ

《作り方》

- ①豆腐は水切りしておく。
- ②キャベツはみじん切りにする。
- ③①、②、ツナ、卵、片栗粉を混ぜる。
- ④フライパンに油をひき、③を両面焼く。
- ⑤ソース、マヨネーズを塗り、かつお節、青のりを振る。



10月5日(土)

第44回 運動会

朝ごはんをしっかりと食べて
運動会を頑張ろう！

