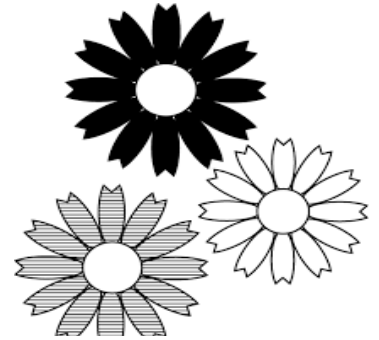


西東京市芝久保保育園 子どもの食事だより

2019年 9月号



9月に入りました。朝晩の気温差がありますが
まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。
夏の疲れが出てきますので、ゆっくり休むことが大切です。
また、食欲の秋はもうすぐです。嫌いな食べ物でも挑戦し、少しずつでも食べることが
できるように家族や、友達と楽しい食卓を囲みましょう。

♪給食の献立から秋を見つけよう♪

給食には、旬の食材をたくさん使っています。給食からおいしい秋を探してみませんか？
献立を見る時は、献立名だけではなくどんな食材が使われているか確認してみてください。

～秋の果物～

① 梨

日本で栽培されている梨には皮が茶色の赤梨と、緑色の青梨があり、幸水・豊水・新高・二十世紀などの品種も豊富です。

実の下の方が糖度が高いので、選ぶ時は皮に張りがあり、下の方がふっくらしたものを選ぶとよいです。

② ぶどう

糖類が多いのでエネルギー補給に効果的で、疲労回復に役立ちます。
抗がん性で話題のポリフェノールも多く含まれています。



●食欲がなくなった時の調理法●

食欲がない時は、にんにく、しょうが、梅、しそ、ねぎなど香りが強いものを取り入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ消化、吸収も助けています。
カレー風味の料理も食欲をかき立ててくれます。

●お知らせ●

調理保育実施予定

きりん組9/5(水) そう組9/11(水) 9/17(月) うさぎ組9/4(水) 9/12(木)

☆きりん組、そう組…人参の皮むきになります。ご家庭で一度ピーラーを使う練習をお願い致します☆

☆うさぎ組…とうもろこしの皮むき、さつま芋洗いを致します☆

エプロン、三角巾の準備、爪の長さ確認をよろしくお願い致します。

髪の毛の長いお子さんは髪を結んで登園をお願い致します。

よろしくお願い致します。

☆10日は防災訓練のため、おやつは災害時を再現して提供いたします☆