



# 給食だより

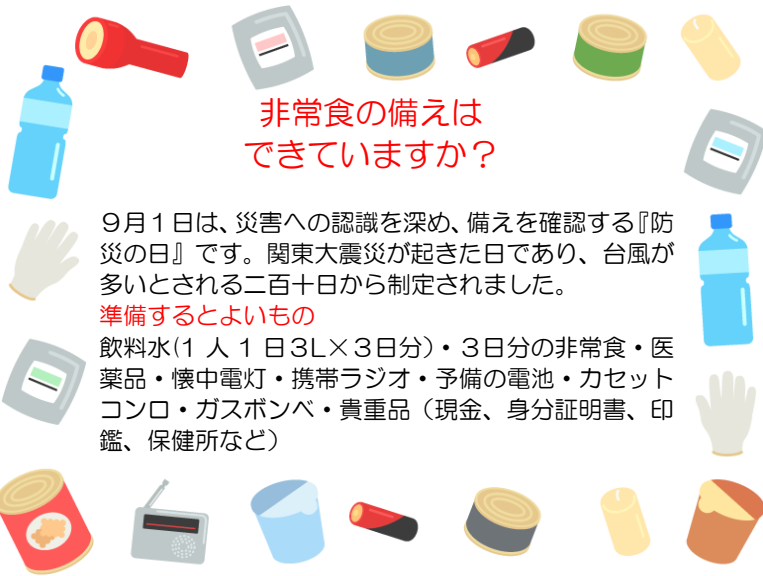
2022年8月31日発行

ゆらりん白金保育園

青木 幸一



日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいに変化していくと言われています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、体調を整えましょう。



## 非常食の備えは できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する『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二百十日から制定されました。

### 準備するとよいもの

飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金、身分証明書、印鑑、保健所など)

## 食事をおいしくバランスよく食べよう

夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直し、主食、主菜、副菜をバランスよく食べるよう心がけましょう。

### 主食:体を動かすエネルギー

ご飯やパン、めんなどで熱や力の素になります。

毎食とりいれましょう。

### 主菜:体をつくる材料

魚やお肉、卵のいずれかを中心としたおかずを毎食1皿食べましょう。血や肉、骨を作ります。

### 副菜:体をつくるお助けマン

野菜が主体のおかずや果物です。

色の濃い野菜と色の薄い野菜を組み合わせると毎食1皿食べましょう。体の調子を整えます。(皮膚や細胞の粘膜を丈夫にする)

## 《8月の人気メニュー》

揚げなすのみそ和え (幼児1人前)

### 【材料】

○なす…25g ○たまねぎ…5g ○いんげん…2g  
○米みそ…1.5g ○砂糖…1g ○ごま…1g ○油…適量

### 【作り方】

- ①なす、たまねぎ、いんげんを食べやすい大きさに切る。
- ②油以外の調味料を合わせる。
- ③鍋にお湯をわかし、いんげんを茹でる。
- ④フライパンに油をいれ、なすを揚げ焼きする。
- ⑤フライパンに油を入れたたまねぎを炒める。
- ⑥なすとたまねぎに火が通ったらいんげんと②の調味料をいれ、全体にしっかりからむまで炒めて完成です。

## 〈食育報告〉

もも組…寒天遊びをしました。  
冷やした寒天にふれて握ったり、つついたり  
とみんな楽しそうに遊んでました。

さくらんぼ組…野菜スタンプでカレーの絵  
に好きなスタンプを押して制作しました。  
子ども達の個性あふれる作品はクラス前の  
壁に展示しています。

ぶどう組…先月出来たトマトを収穫しまし  
た。調理して冷やし中華にいれて食べまし  
た。『すっぱい!』と言いながらも苦手な子も  
食べていました。自分たちで育てて収穫した  
トマトの味は格物のようでした!!

