

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和5年9月

日中は厳しい暑さが続いています。朝晩は涼しく過ごしやすくなりました。夏バテはしていないでしょうか。これからの季節「食欲の秋」と言われるように、美味しい野菜、果物、魚がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて元気いっぱい秋の行楽シーズンを楽しみましょう！

今が旬！秋の味覚 体に嬉しいパワー

<p>さんま</p>  <p>DHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳や神経の働きを向上</p>	<p>さつまいも</p>  <p>豊富な食物繊維で便秘解消効果</p>	<p>かぼちゃ</p>  <p>ビタミンがバランスよく入っていて風邪予防に！</p>	<p>きのこ</p>  <p>きのこのビタミンDはカルシウム吸収をサポート☆</p>	<p>りんご</p>  <p>リンゴポリフェノールで美肌・老化防止の効果</p>	<p>旬の食べ物は体に嬉しいパワーがいっぱい！</p> 
---	---	--	---	--	---



9月29日は十五夜

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えます。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。

十五夜の日の保育園のおやつは、お団子をイメージして「かまもち」を提供予定です！お楽しみに♪



シーザーサラダドレッシングレシピ紹介

〈材料〉4人分

- ・マヨネーズ…大さじ6
- ・牛乳…大さじ3
- ・レモン汁…大さじ1
- ・三温糖…大さじ1
- ・粉チーズ…大さじ3



レタスと相性抜群☆

(お好みでチューブにんにく、黒こしょうを入れても美味しいです！)

材料をすべて混ぜ合わせて完成です。親子で一緒にドレッシング作りをしてみましょう♪

アレルギーのお子さんは卵なしマヨネーズで代用できます！

非常時に備えましょう



9月1日は防災の日です。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけではなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止するおそれがあります。日頃から備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

食料の備蓄は…**人数×3日分**

災害が起こってから、救助体制が整うまでに3日はかかるといわれています。家族の人数分×3日分は非常食を用意しておきましょう。

例：缶詰、カンパン、アルファ化米、インスタント食品、水、嗜好品、乳児用ミルク・レトルト離乳食等

