



給食だより

2012年

9月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

9月1日は「防災の日」です。みなさんは災害に備えてどんなものを備蓄していますか？

今月は家庭での食料の備蓄についてお話します。

食料の備蓄のポイント

備蓄食料は最低でも3日分は用意しましょう。また、1週間分の蓄えがあると安心です。

○備蓄食料は、保存期間の長いものを選び、温度・湿度の低い場所で保存しましょう。

○備蓄食料は飽きないように変化をもたせ、いろいろな種類を用意しましょう。

○子どもがいる家庭では、好きなレトルト食品などを備蓄食料にするとよいでしょう。

たとえば・・・

主食	米・パックご飯・カップめんなど
おかず	サバやさけなどの缶詰、カレーなどのレトルト食品
お菓子	クラッカー・ビスケット・一口ようかんなど
水	ミネラルウォーターなど(1人1日3ℓ必要)



夏バテ解消のポイント

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いていますが、体調は大丈夫ですか？夏の疲れが残らないよう食事にも気をつけてみましょう。

～ポイント～

・夏バテしない体力を作るためには、ビタミンB群が必要です。豚肉・レバー・うなぎ・枝豆・ゴマなどに多く含まれているので、食事から補給しましょう。

・早起き早寝を心がけて生活リズムを崩さないようにしましょう。朝食をしっかりとして1日元気に過ごせるようにしましょう。



～給食レシピ～(子ども2人分・大人2人分)

9月30日は十五夜です。十五夜は月を「神様」として、五穀豊穡を祈り感謝するならわしとして伝わっています。ぜひ家族みんなできれいなお月様を見てみてください。

お月見白玉団子

【材料】

白玉粉 120g

かぼちゃ 1/16カット

(シロップ)

水 60ml

砂糖 大さじ3

【作り方】

①かぼちゃはゆでてつぶす。

②白玉粉にかぼちゃと水を加えて耳たぶぐらいのやわらかさになるようにこねる。食べやすい大きさに丸め、指先で軽くつぶす。

③沸騰しているお湯に入れ、浮いてくるまでしっかりとゆでる。

ゆであがったら水で冷やす。

④水に砂糖を入れて溶かしながら軽く温めてシロップを作る。

⑤白玉にシロップをかけて出来上がり☆

かぼちゃを入れなくても、白い白玉にきな粉や缶詰のあんこをかけてもおいしいですよ♪

