

9月給食だより

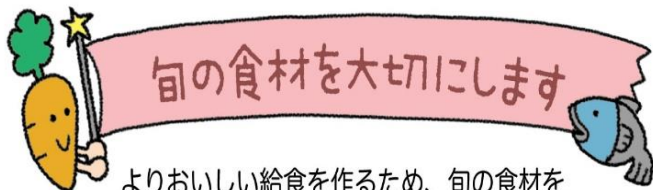


令和 2 年 9 月

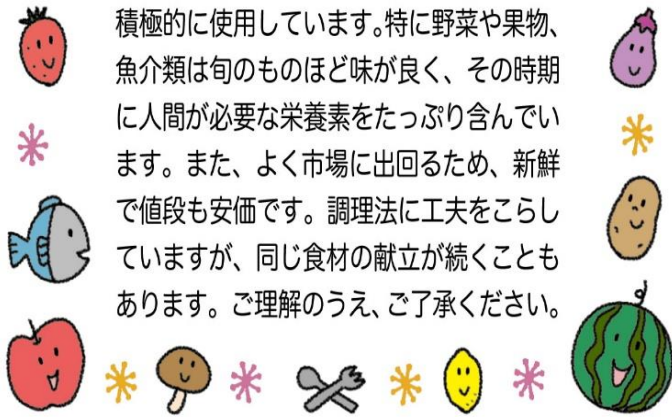
伊万里保育園

9月になりました。今年は梅雨が長かったため、8月はギラギラと照りつける太陽が暑くて、体力を消耗してしまいそうな毎日でしたね。でも子供達は毎日園庭に出て、汗だくになりながら走り回っています(^0^)

『脱・夏バテ宣言』 人間の生活リズムは朝の光を浴びないと、体も脳も日中の活動が低下してイライラして衝動性が増したり、攻撃性も高まる事がわかってきています。でも、日中よく動き、物をよく噛む、そして深呼吸をする。これらの基本的な生活習慣によって体のリズムは活性化されて、正常な状態に戻っていくと考えられています。「な～んだ。簡単な事なんだ。」と思ったら家族全員で即、実行!! お休みが続く時でもできるだけ普段の生活リズムで過ごせるように心がけ、家族みんなが笑顔で毎日を送れるように努めて行きましょう。

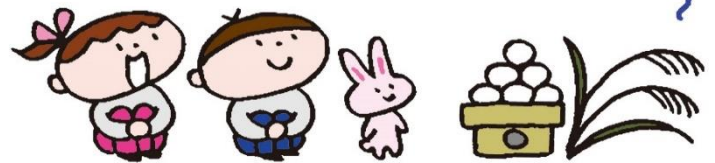


よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



中秋の名月「お月見」

一年の中で旧暦の8月15日頃の月が最も美しいと言われたことから、お月見の習慣が始まりました。そして、月が満ちていく時、ビタミンやミネラル (Ca, Fe) などが体によく吸収されるそうです。今年の十五夜は9月13日 (次の日は満月) です。遙か遠い宇宙の不思議を感じながら家族でお月見はいかがでしょう



梨のふんわり蒸しパン

材料 (9号のカップ 4~5個分)

ミックス粉 200g 梨 200g(正味)

①梨は半分は5mmのサイコロ状に切って半分はミキサーにかける。

②ミックス粉と①を混ぜ合せカップに入れる。

③蒸気が上がった蒸し器で約20分蒸す。

☆コロコロにした梨をマーガリンでソテーしてから混ぜて、ホットケーキにしてもいいですよ!(^_^)!

《今月の行事》

16日 誕生日会 3才以上児はご飯はいりません。
(お箸を持たせてください。)

25日 秋の旅行 (年長さん)
遠足 (年中以下)

♥愛情たっぷりのお弁当をお願いします(^_^)v