



9月

きゅうしょくだより



令和7年

こぐま保育園

栄養士 佐藤

夏の強い日差しも和らぎ、虫の鳴き声もせみから鈴虫に変わった今日この頃。

秋といったら“食欲の秋”。新米やきのこ、さつまいもなどおいしい季節になります。食欲の秋とは言いますが、偏った食生活をしていると肥満や生活習慣病につながります。食事は1日3回+1回のおやつで規則正しい食事を心がけましょう。



9月1日は防災の日

災害時には通常の食材が使えないことを想定し、9月1日は乾物や缶詰等の備蓄食品を主に使用した給食を作りました。袋の中で簡単にできるのでご家庭でもぜひ試してみてください ✨ 午後はばら、ひまわり、さくら組に乾パンを出して食べてもらいました ㊤ 災害時には子どもたちの不安を軽減するためにも、普段から食べているものを用意し、常温でも保存ができる食品や災害直後にそのまま食べられるものを常備しておくとう便利です。



★鯖力レー

《材料》

- ・きゅうり 1本 ・鯖味噌煮缶 1缶(約190g) ・塩 小さじ1/4
- ・カレー粉 小さじ1 ・醤油 小さじ1 ・生姜チューブ 小さじ1くらい
- ・ネギのみじん切り

《作り方》

- ① きゅうりを綿棒で大体一口大になるように叩き、そこに塩を加えて揉む
- ② 塩がしっかり混ざったら、鯖缶を汁ごと袋に入れ、身がほぐれるまで優しくもむ
- ③ ②の袋にカレー粉と醤油を加えてもむ
- ④ チューブの生姜とねぎのみじん切りを加え、もんで味が馴染んだら完成

8月18日は縁日給食でした ♪

先月は縁日給食がありました 🎉 まるでお祭りの屋台で食べているような給食に「全部おいしい!」「今日はスペシャルメニューだ!!」と、みんな大喜びでした 🍡 とうもろこしはそのまま手に持つかじりつく子どもも多かったです 🍷 午後のおやつは機械をレンタルしてかき氷を楽しみました 🍧 いつも出来ないようなシロップの組み合わせも楽しんでいましたよ 😊 またこういった楽しい企画を保育士さんと連携しながら進めていきたいと思えます。子どもたちにとって楽しい思い出になってくれたら嬉しいです 🍡



8月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはすいかケーキを作りました 🍉

ケーキの上に手作りすいか寒天をのせて種に見立てた黒ごまをトッピングしました ✨ 「すいかだ〜!」と子どもたちも大興奮! 見た目も可愛く、また作って〜と喜ぶ姿がみられました 🍡 今月は16日(火)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに ♪

