

2023.8.28

9月 給食だより

社会福祉法人 見真会 明光保育園 担当栄養士 酒井

Table with columns for date, day,献立名, ingredients, and illustrations. Includes rows for 1st to 30th of September, with various food items and seasonal activities.

9月の予定

1日(金) 防災の日(防災給食)

15日(金) お誕生日会・お月見会クッキング(白組)

下線は、手作りおやつ(週2回)です。

とうもろこしの皮むき（青組）

7月27日（木）



とうもろこしの
感触やにおいを
確かめていました。



上手に
むけたよ！

皮むきしたとうもろこしは、米と一緒に
炊き、とうもろこしごはんにしました！



みんなおいしいと
よく食べていました。



一日の元気をつくる 朝ごはん

9月1日は防災の日



大きな自然災害が起こると、数日間食料を
手に入れることができなくなることがあります。
もしもの時のために、食料を備蓄しておくことが大切です。
備蓄する食品を選ぶポイントは、長期保存ができるもの、
水や加熱調理が必要ないもの、必要最低限のエネルギー・
栄養素が補給できるもの、子どもが食べやすいものなどです。

9月1日の給食は、防災の日になんだ防災給食です。
加熱調理のいらない魚肉ソーセージ、乾物を使った切り干し大根
の煮物、炊き出しを想定した豚汁、長期保存のできるみかんの缶詰
を提供します。
白、青組は災害を想定して、いつも使っている食器や机といすを
使わず、使い捨ての容器に給食を入れて、床で食べます。
非常食を体験することで、子どもたちの防災の意識を高めて
いきます。

一日を元気にスタートするために、朝ごはんを食べることは、おとなにとっても子ども
にとっても大切です。朝ごはんをしっかり食べてから、登園させるようにしましょう。

朝ごはんは目覚ましスイッチ

わたしたちは、寝ている間もエネルギーを
使っています。そのため、朝起きた時はエネ
ルギー不足の状態です。朝ごはんを食べるこ
とで、足りなくなったエネルギーや栄養素を
補給しているのです。

また、朝ごはんをよくかんで食べると、脳
が目覚めて活発に働きます。食べ物が胃や腸
に送られることで内臓も体も目覚め、朝の排
便習慣につながります。

このように、朝ごはんは脳や体を目覚めさ
せる大切なスイッチの役割があります。

