



給食だより9月



厳しい暑さがまだまだ続きますが、季節は夏から秋へと変わっていきます。

秋は食欲の秋です。給食室では旬の食材を使い、食欲の秋を楽しめるご飯を提供していきたいと思います。夏休みも終わり、久しぶりに登園するお友達もいますね。夏の疲れが出てきて、生活リズムが崩れてしまう時期です。早寝・早起き・健康的な食事を心がけ、元気に秋を迎えましょう。



子どものおやつ

子どもにとっておやつは3度の食事だけでは満たせない栄養を補うための食事の一部です。その他にも疲れた心や体を癒すリフレッシュ効果や、心理的にも楽しみの場であったり、食の関心を高めて食育の場となったりする重要なものです。



～おやつとのえ方のポイント～

- ★時間を決めて定期的に摂る
- ★食べ過ぎないように一回分の量を決める
- ★お茶や牛乳などの水分補給も一緒に摂る



今月初メニューの給食レシピ紹介

「スタミナ納豆ごはん」

～ 子ども1人分 ～

・豚ひき肉	30g	・酒	0.5g
・納豆	15g	・ごま油	1g
・太葱	3g	・米	50g
・生姜	0.5g		
・ニンニク	0.5g		
・醤油	3g		
・砂糖	2g		

- ① ニンニクと生姜をごま油で炒める
- ② 豚肉、納豆、太葱を炒める
- ③ 調味料で味付けする
- ④ ご飯の上にのせて完成



災害用の備蓄水は、1人当たり1日3リットルが目安です。推奨されているのは7日分ですが、最低でも3日分は必要とされています。

1日に飲む水の量=1.5~2リットル

人の身体は6~7割が水分でできていて、1日2~3リットルの水分を、汗や尿などから失っていて、失った同量を補わなければ生命維持にかかります。

その他に、調理に使う水の量を考えると、3リットルが目安となっていきます。

大人に比べ小さな子供は65~70%が水分です。水分量が多い分、備蓄量も増やさなければなりません。

鳥取県の学校給食が発祥のメニューです。豚ひき肉ではなく鶏ひき肉にしても良いです。