

給食からのおたより

9月号
面川報徳保育園



秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響がでて、体調を崩す心配もありますので、ご家庭でも食事のバランスと、十分な睡眠をとるように心掛けて下さい。

食欲不振と食事の工夫



幼児期は乳児期に比べ、成長発育もややゆるやかになるので、食欲も低下するのが普通です。一時的な食欲不振は、成長発育に障害を及ぼす恐れはありませんので、無理強いはいらないほうがよいのです。幼児が食欲不振におちいった際は、次のことに留意して下さい。

食事の分量は少なめにする。ただし、全体の栄養バランスはくずさないようにする。
おやつを少なくして、空腹感を高める。
材料の切り方や色彩に工夫をこらして、変化をつける。
食べやすい大きさに切る。
ケチャップ、ソース類、少量のカレー粉などを上手に使う、味に変化を持たせる。
家族の誰かが一緒に食べる。



今月のメニュー



じゃがいものチーズ焼き



9/20のおやつは、子ども達が掘ってきたじゃがいもで作ります(^o^)

<材料 1人分>

じゃがいも	60g
ホールコーン	10g
ロースハム	7g
プロセスチーズ	7g
塩	適量

<作り方>

じゃがいもは皮をむいて、適当な大きさに切り、茹でてつぶす。
コーン缶は水をきる。
ハムは1cm角の薄切りにする。
チーズは1cm角に切る。
を合わせて、塩で味を整える。
オーブンで表面に焦げ目がつく程度焼く。

今月の給食目標

たくさん食べて
夏の疲れを取りましょう!

今月「食に関する調査」を行いますので、お忙しいところ大変申し訳ございませんが、ご協力お願い致しますm(_ _)m

今月の予定

14日(金) お誕生日会

お弁当包みにはしだけを含んで、持たせて下さい。

29日(土) 芋煮運動会

お便りをよくご覧下さい。