



給食からのおたより



9月

平成26年度 面川報徳保育園

残暑の厳しい日が続きますが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

暑い日が続き、冷たいものや、めん類だけで食事をすませることが多い夏。秋にはその反動も体に大きな負担となります。抵抗力や、季節の変わりめには体調を崩しやすいので、栄養バランスと十分な睡眠をとるように心がけましょう。



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、無理強いほしく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ください。

- ① 食事の分量は少なめにする。
- ② おやつを量を少なくして、空腹感を高める。
- ③ 材料の切り方や色彩に工夫をこらして、変化をつける。
- ④ 食べやすい大きさにきる。
- ⑤ ケチャップ・ソース類を使って、味に変化をつける。
- ⑥ 家族の誰かと一緒に食べる。



ミニレシビ 栄養すいとん汁

材料（子ども5人分）
 絹ごし豆腐・・・1/4丁
 だんご粉・・・100g
 人参・・・1/4本
 油揚げ・・・1枚
 豚肉・・・100g
 しょうゆ・・・適量
 小松菜・・・適量

作り方

- ① 人参・油揚げは千切り、豚肉は2cmにきる
- ② 鍋に水を入れ沸いたら①を入れる
- ③ しょうゆで味を付ける
- ④ だんご粉に豆腐を入れ、耳たぶ位の固さに練る
- ⑤ ④を団子状にし、ゆでる
- ⑥ ⑤を③に入れる
- ⑦ 火にかけ小松菜を入れてできあがり

今月の給食目標

夏バテしない元気な 体をつくろう

9月の予定

5日(金) お誕生会

27日(土) 園内運動会

※5日は箸のみ持たせて下さい。



