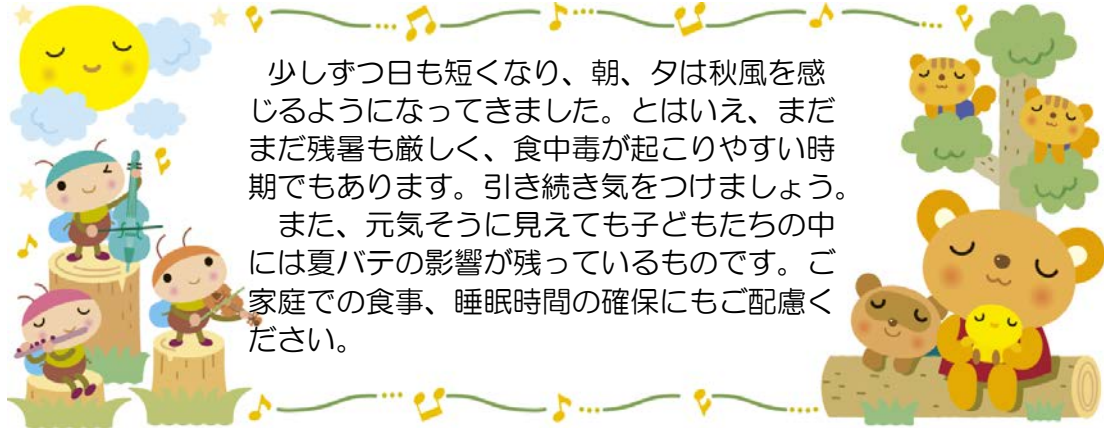


9月 給食だより

平成26年9月1日 発行

大戸報徳保育園

第 6 号



少しずつ日も短くなり、朝、夕は秋風を感じるようになってきました。とはいえ、まだまだ残暑も厳しく、食中毒が起こりやすい時期でもあります。引き続き気をつけましょう。

また、元気そうに見えても子どもたちの中には夏バテの影響が残っているものです。ご家庭での食事、睡眠時間の確保にもご配慮ください。



今月の目標

たくさん食べて

◎9月26日(土)は園内運動会です。

一生懸命頑張った後には、熱々の芋汁を用意していますので、お椀とお箸をご持参いただきますようお願い致します。



食事調査アンケートにご協力ありがとうございました。

その中に、『鉄分を多くとれるおかずをいれてほしい』という意見がありました。

鉄分に関しては、レバー、ひじき、大豆、ほうれん草、切り干し大根などをバランス良く取り入れ補っています。

鉄分を多くとれる、保育園での人気メニューを紹介しますので、参考にしてみてください。

* レバーのケチャップ煮 *

①豚レバーは一口大に切り、牛乳に漬けて臭みをとっておく。

②①を流水で洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。

③ケチャップ、中濃ソース、砂糖、水を火にかけて煮立たせておく。

④③に揚げたレバーを入れて、絡ませる。



◎油で揚げることで唐揚げのようになり、食べやすくなります。

月齢の低い子は、刻んであげると良いと思います。

