



食育のねらい

- 【乳児】 食への欲求を育む
- 【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和5年9月
富士わかば保育園



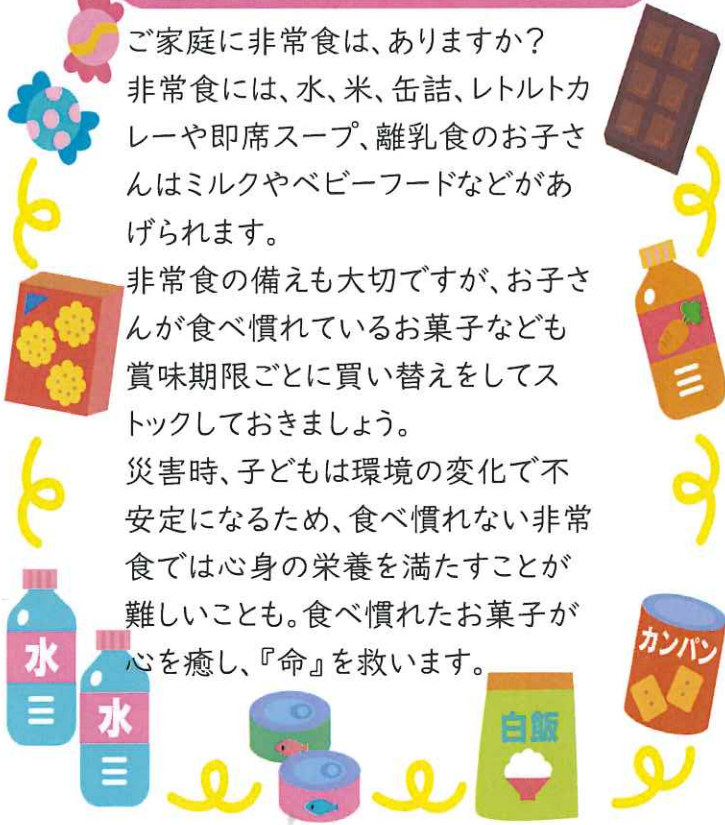
9月1日は防災の日です

非常食の備えはできていますか？

ご家庭に非常食は、ありますか？
非常食には、水、米、缶詰、レトルトカレーや即席スープ、離乳食のお子さんはミルクやベビーフードなどがあげられます。

非常食の備えも大切ですが、お子さんが食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。

災害時、子どもは環境の変化で不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身の栄養を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、『命』を救います。



異世代との食事のすすめ

食事を共にすることは、互いを知り絆を深める良い機会です。

異なる世代や文化を持つ人と一緒に食事をする、新鮮な刺激があり、人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。

特に、高齢者との食事では先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教わることに繋がります。



コロナ禍を通して食事風景も変わりましたが、もとに戻ってきています。敬老の日の感謝を伝えながら、長寿を祝う食事の機会を設けるのはいかがですか？

人との交流で、食事もよりおいしく、楽しい時間が過ごせることと思います。



9月11日の献立より【マカロニあべかわ】

・お子さんとのクッキングにもおすすめです♪

【材料 幼児5人分】

【作り方】

マカロニ	100g
黒砂糖	15g
水	9cc
きな粉	15g
食塩	少々
砂糖	5g

- ①マカロニは規定より長めに茹でて、水で冷やしておく
- ②黒砂糖と水を鍋に入れ、砂糖を溶かし黒蜜を作る(レンチンでもOK)
- ③ボウルにきな粉、食塩、砂糖を混ぜておく
- ④③に冷えた①を入れ、パラパラになるまで混ぜる
- ⑤器に入れ、②の黒蜜をかけたら完成♪

*給食では、りす組は黒蜜なしで提供しています



9/11日に給食アンケートを配布します。お忙しい中申し訳ありませんが、ご協力をお願いします。集計が終わりましたら、結果をご報告いたします。