

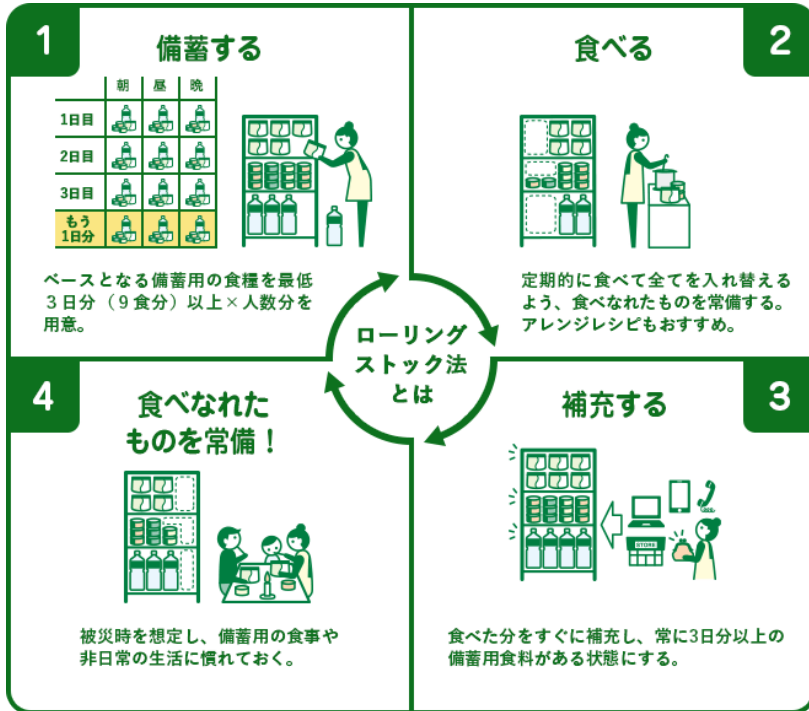


9月 食育だよ!

令和2年8月28日
しんあい保育園

9月1日は防災の日

- ～ローリングストック法のポイント～
- ・取り出しやすい場所に置きましょう
 - ・子どもが食べ慣れたものを用意する
 - ・お菓子は子どもが喜ぶだけではなく、生きるために必要な糖分と塩分を摂取することができます。
 - ・なるべく火や水を使わなくても良いものも用意しておきましょう。
 - ・最低でも3日間の水と食料を用意しておきましょう。



どんなものを用意したらいいの?

米またはアルファ化米 乾物(わかめ・切干・ひじき等)
乾麺・もち・カップめん 根菜(常温保存可能な野菜)
お菓子 レトルト食品 缶詰(コーン・煮魚・ツナ等)

1日に必要な水

大人 3L 子ども 1.5L

生活に必要な水 6L

(給水を受けるために必要なポリタンクもあると良いです)

必要なもの

カセットコンロ(予備のボンベも)
カセットコンロは使い方にもよりますが
1本で60分程度使えます



鍋 割り箸 お皿やコップ 使い捨て手袋
ラップ(お皿にひけば洗わず何度も使えます)
ウエットティッシュ など

18日献立 給食職員イチオシ

ごはん はんぺんチーズフライ トマト
チキン入り春雨サラダ きのこのみそ汁 ぶどう

給食はこの道30年以上のベテラン調理師、3児の母で主に和え物や離乳食を作っている調理師、経験年数は短いですがしっかり者の調理員、12月に出産を控えている栄養士(育休後は帰ってきます)、4名で作っています♪今回はしんあい保育園開園当初に人気のあったはんぺんチーズフライを復刻させました!子どもたちがどんな反応をするか楽しみです。

25日献立 みかん組職員イチオシ

わかめごはん 鶏のから揚げ トマト バンサンスー
コーンスープ 梨

…みかん組の様子…

食べ始める前に苦手なものを自分で選んで減らすようにしたことによって、苦手なものへ挑戦するようになり、完食できるようになってきました。みかん組になってから箸を使って食べていますが、まだ難しい子はスプーンの鉛筆持ちを練習しています。ご家庭でも練習してみてください♪