



給食だより

令和2年 9月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室



残暑お見舞い申し上げます。

今年の夏はコロナ感染拡大防止の為、花火大会や夏祭りなど中止が相次ぎ、寂しい夏休みになりました。短めの夏休みが終わり、子供たちはマーチングの練習に加え、運動会の練習に励んでいます。登園して遊んで朝の時点で汗びっしょりの子もいます。お茶の持参で大きい水筒にかえてくださったり、2つ持たせてくださったり、ご家庭での工夫ありがとうございます。まだまだ残暑が続いています、多めのお茶を持たせるようにお願いします。また、熱中症対策には十分な睡眠・休養・栄養が大事になります。特に朝ご飯は重要です。

行事食を通して食文化への興味・関心を

お月見や正月など、年中行事は様々なものがあり、それに関連した行事食があります。このような日本や世界の食文化をこども達に伝えていくために、行事食を作ったり、食べたりするなどの取り組みを行うことは、こども達の興味・関心を引き付けることにつながります。

コロナ感染予防の関連で色々なイベントなどが中止になっている今、家庭でも季節を感じられるお月見など、こどもさんと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか？



お月見は十五夜と十三夜に2回行うのが習わしで、どちらか片方だけ見をするのは「片見月（片月見）」と言って縁起が悪いとされています。

2020年は十五夜が10月1日、十三夜が10月29日です。

防災用品は定期的に確認を

9月1日は防災の日です。大きな地震などが起こると、数日間食料を手に入れる事が出来なくなることもあります。もしもの時のために食料や日用品などの防災用品を備蓄しておくことが大切です。また、いざという時に期限が切れていることがない様に、定期的に確認しましょう。園でも備蓄食として、かんぱん・果物缶詰・長期保存可能の水を準備しています。かんぱんは年に一度、おやつとして提供している為、食べ慣れています。

★備蓄する食品を選ぶ時のポイントは次の項目があげられます

- ・長期保存ができる。
- ・水や加熱調理の必要がない。
- ・必要最低限のエネルギー量や栄養素を補給できる。
- ・食べ慣れているもの。

(使い捨ての食器やラップも必要になります)

美味しい旬の食べ物 . . . 「さといも」



～かゆみのもととは酢で取る～

生のさといもの皮をむくと、手がかゆくなると事があります。このかゆみのもととはシュウ酸カルシウムという物質で酸に弱い特徴があります。その為、酢をつけるとかゆみが取れると言われてしています。

※朝晩、涼しくなってきたからと油断しやすい時期です。
日中は気温はまだまだ高いですので食中毒に注意して下さい。