



給食



9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。園での非常食はカレー・炊き込みご飯・えいようかん・みそしるなど様々な非常食を毎年職員で話し合い備えています。



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事することは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、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、マナーを教えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみてもいいでしょうか。



長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう。



鮭のちゃんちゃん焼き

生鮭3切れ、キャベツ60g（大1枚）、玉葱40g（1/10位）、にんじん30g、椎茸30g（1~2ケ）、味噌7.5g（小1と1/4）、みりん2g（小1/3）、バター少量ずつ

- ①キャベツざく切り、玉葱薄切り、にんじん千切り、椎茸薄切りにする。
- ②バター以外の調味料を合わせる。子ども用鮭は半分に切る。
- ③アルミホイルにバターを塗って（分量外）、生鮭1切れずつ、①、②、バターの順にのせてホイル焼きにする。オーブン200℃10分前後。

☆フライパンでいっぺんに蒸し焼きにしても！野菜は乳児の場合スプーンにのる大き