

# 給食だより



2015年9月号  
シャローム三育保育園

雲の流れや日の短さから秋の訪れを感じるようになりました。季節の変わり目で、夏の疲れがでて体調を崩しやすくなります。よく食べよく寝て規則正しい生活をしましょう。

8月の終わりに流しそうめんをくま組で行いました。いつもよりも麺の量を増やしたのですが子どもたちは「もっと流して～」とすごい食欲をみせてくれました。流しそうめんの中でも一番人気はみかんで、子ども達のテンションもグッとあがります。夏の終わりにたくさんの笑顔を見ることができ、たくさんの元気をもらいました。



## 9月1日は防災の日



災害が起きたら、支援がくるまで早く3日かかると言われています。災害時に備え3日分以上の食糧や飲料水の備蓄をしておくようにしましょう。水の目安としては1人1日3ℓ、食糧は自分の嗜好にあった物で手を加えず食べられる物や缶切りなしで開けられる缶詰等を選ぶといいと思います。また、非常時に手に入る食べ物には限りがあるので食物アレルギーのお子さんがある場合は、アレルギー対応食品を準備しておく必要があります。

備蓄した食品は定期的に消費し、食べた分だけ買い足していきましょう。備蓄食品は経過とともに非日常のものとなりがちです。食卓で備蓄食品を食べる事で家族が災害に対して意識することができます。こういった事を定期的に行っていくことが本当の備えになっていくのだと思います。



今月のメニュー

### ～メロンパントースト～

今年の夕涼み会の試食のメニューです

材料（4人分）

食パン 4枚

バター 30g

ホットケーキミックス 60g

牛乳 55g

グラニュー糖 適量

1 バターを電子レンジにかけ、砂糖をいれて溶かし粗熱がとれたらホットケーキミックスを加え混ぜ合わせます

2 1に牛乳を入れ混ぜ合わせ、もったりとした状態にします  
(牛乳は様子をみながら入れてください)

3 2を食パンに塗りグラニュー糖をかけて焼きあげれば完成です。