

給食だより



2016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。9月は幼児クラスの子どもたちと、白玉団子やおはぎを作り食欲の秋を楽しんでいきたいと思っています。



まだまだ油断はできません

朝晩を通してこれから涼しい時期になりますが日中は気温があがることがあります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達のため、脱水症状や熱中症になる危険性があります。「涼しくなってきたし…」と、思ってもお出かけ等の時には、水筒などを持ち水分補給ができるようにしてください。



今月のメニュー

材料（4人分）

生鮭 4切れ 長葱 60g

A

みそ 100g 砂糖 大さじ3

しょうゆ 大さじ1/2 酒 大さじ1

みりん 大さじ1

～鮭の葱味噌焼き～

葱は疲労回復や血行をよくしてくれます



1 Aの調味料を混ぜ、長葱を細かく刻みAの中に入れさらに鮭を中に入れ30分程漬け込む

2 200℃にしておいたオーブンに、漬けていた鮭を入れて8分焼きます。

火がはいっていれば完成です。