



左) お弁当もおいしいよ！



右) 乾パン食べたよ

乾パンを食べました♪

9月1日火曜日は「防災の日」！3時のおやつに、以上児には乾パン、未満児にはクラッカー、アレルギー児にはライスクッキーを提供しました。

食べる前に「地震や台風などの災害が起きた時に安心して食べられるように準備しておくものです。」と説明をしました。「かたーい」「あんまり味がしないね」など普段食べることのない非常食に興味津々でした。

◆2学期の給食目標◆

- ・「すきなたべものを ふやしましょう」
 - ・「よいしせいで たべましょう」 です。
- よい姿勢で食べると、しっかり噛むことができ、消化の手助けになります。おとなも、一緒に取り組みましょう。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水

や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく目安です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしてみてくださいはいかがでしょうか。

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

①早起する

朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



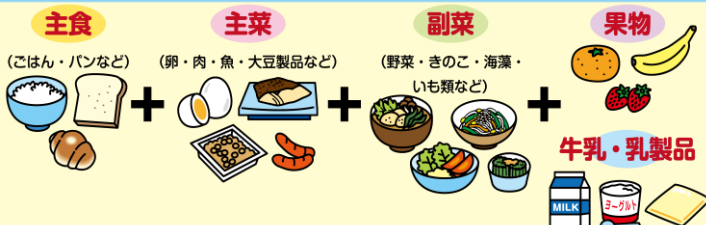
②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、栄養バランスをよくしてみよう。

③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



クッキングライブに行ってきました！

現在、厨房改修工事のため幼稚園児と保育園の以上児は福岡南部給食センターによるお弁当を食べています。10月下旬頃には新しい厨房が完成し、調理機器も新しくなります。そこで先日、給食職員でクッキングライブ(研修)に参加し、新しく導入される調理機器の使い方を学んできました。

これまでなかったスチームコンベクションオーブンなどの機器が導入されることにより、蒸し物や焼き物などこれまで以上にメニューの幅が広がります。新しい機器を活用し、子どもたちが喜んでくれる新メニューも考案していきたいと思います。

子ども達も園の給食が再開される日を楽しみにしてくれています。厨房の設備が新しくなっても、これまでと変わらず、子どもたちに「おいしい！」と喜んでもらえる給食を作れるように給食職員一同力を合わせて頑張りたいと思います。



★給食室から★

ランチョンマットなどの準備等、いつもありがとうございます。子どもたちも少しずつお弁当での食事に慣れて、はじめよりも完食する子が増えてきました。一方では、早くランチルームで食べる給食を楽しみにしているお友だちもたくさん待っています！