



上手におにぎりできたよ♪

おにぎりをにぎりました♪

8月8日金曜日に、佐賀産の焼きのりでおにぎり作りをしました。

三角巾のご準備ありがとうございました。作り方の説明で保育室に行った際に「どんな形に作るか考えていてね」と伝え、楽しそうに「何を作ろうかな？」という声が聞こえました。実際に作り始めると「出来た!」「先生、見て見て!」の声をたくさん聞くことができました。

自分で作ったおにぎりを嬉しそうに食べる様子を見ることができて、私たちもうれしくなりました。

ご家庭でもぜひ、おにぎりを作ってみてください!

◆2学期の給食目標◆

- ・「すきな食べものを ふやしましょう」
- ・「よいしせいで たべましょう」

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。



9月25日(木) 実施予定

けんちん汁の名前の由来

具材がたくさんで食べ応えのある、けんちん汁。この料理にはどのような意味があるのでしょうか。名前の由来は諸説あるようですが、その一つを紹介します。

～神奈川県鎌倉市にある「建長寺(けんちょうじ)」に由来する～

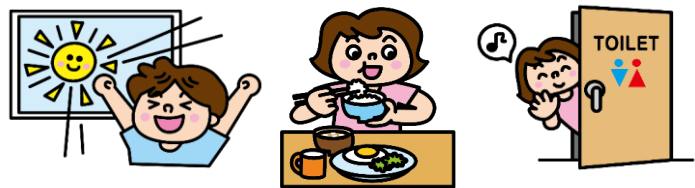
建長寺の僧侶が精進料理のために作った汁物が「建長寺汁」から「建長汁へと変わり、現在のけんちん汁に至ったという説です。けんちん汁が現在では日本各地で食されていますが、建長寺では700年以上前から食されており、(一説によりと)建長寺で修行した僧侶が各地に派遣されて全国に広まったと言われています。けんちん汁には豆腐をくずしていれますが、そのきっかけは、建長寺の初代住職が、修行僧が落としてしまった豆腐を拾い集め、洗い、汁の中に入れたことからという逸話が残っています。

けんちん汁は野菜と豆腐がメインの汁です。お肉が入っていないためとてもヘルシーで、野菜をたくさん摂取でき食べごたえもある汁物です。是非、作ってみてください。

生活リズムを整えましょう!

休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、夏休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



疲労回復には、ビタミンB1!

- ①朝日を浴びよう
- ②朝食を食べよう
- ③トイレに行こう

ビタミンB₁は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒に摂ると効果的です。



〇〇〇今月の郷土料理〇〇〇

～9月25日(木) 実施予定～

- ・ごはん
- ・あじの南蛮漬け(未:白身魚の南蛮漬け)
- ・けんちん汁
- ・スティック胡瓜
- ・チーズ

【南蛮漬け】とは、魚や肉などを油で揚げた後に、唐辛子やネギなどの香味野菜と一緒に甘酢に漬けた料理のことをいいます。給食では、すっぱい味が苦手な子どもたちが食べやすいよう、玉ねぎ、ピーマン、人参を甘酢に漬けこんだ野菜を、揚げたアジ(3歳未満児は白身魚)にかけて提供します