

今年はいつまでも暑さが残りますね。それぞれのご家庭で、楽しい夏休みを過ごされたと思います。昼間は、まだまだ暑いですが、陽がくれるのも早く夜は虫も鳴いていて少しずつ秋が近づいていますね。大人も子どもも、夏の疲れがでてくるころです。食事や体調管理に気を付けて早寝・早起き・朝ご飯を心がけ13日の運動会では、みんなが楽しく参加できるよう体調を整えましょう。

9月は防災月間です。先月の津波警報では避難先の協立病院に備蓄している「カレーごはん」を給食の代わりに食べました。そのまま食べられるものだったので熱源が整っていない場所での喫食にはとても向いていましたが、さらに改善した方がよいことなど職員間で周知しましたので、万が一の備えとして保育園、協立病院には防災食をはじめ子どもの環境に適した備えを完備し、お子さんをお守りします。ご自宅の避難用品も再確認できると安心ですね。



実際に避難先で食べたカレーごはん。特定原材料 7 品目不使用で安心です。離乳食にはおかゆとおかずを備蓄しています。

運動会の練習が増えていきます

戸外での練習も含め、体調を万全に整えみんなが楽しく、良い思い出に残るような運動会にしたいですね。体調を整えるためには免疫力を高めることです。人間の体はタンパク質、ビタミン、脂質、ミネラル、食物繊維の5種類の栄養素のどれかが不足すると免疫力が低下します。この5種類にさらに納豆などの発酵食品や乳酸菌が含まれるヨーグルト、お味噌を摂取すると、腸内の細菌のバランスが良くなり、免疫力がさらにアップします！保育園の給食で免疫力アップの人気献立をご紹介します。

五目ごはん 3合	
食材名	可食量
米	3合
ごぼう	100g
豚肉、もも肉	3枚
にんじん	1/2本
干しいたけ	4枚
ひじき	大3
油揚げ	1/2枚
しょうゆ	大1
清酒（日本酒）	大2
砂糖（三温糖）	大2
みりん	大2
有塩バター	10g

- ① 米は研いで浸水しておく。
- ② ごぼうは、ささがき。人参、豚肉は細切り。油揚げは厚ければ開いて細切り。ひじきは水で戻しておく。干しいたけは、お湯で戻し、せんざり。戻し汁はとっておく。
- ③ 鍋に油を入れ、②の豚肉から炒め、順に具を入れ干しいたけの戻し汁も入れる。バター以外の調味料と、ひたひたより少ないくらいになるように、水を入れる。煮えたら、鍋ごと冷水で具を冷やす。
- ④ ①の浸水している水を少し捨て、④の具を汁ごと①に入れる。水加減を調整する。
- ⑤ 炊飯し、炊き上がったたらバターを入れ、混ぜ合わせて出来上がり。

