



9月の食育だより



平成28年9月1日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

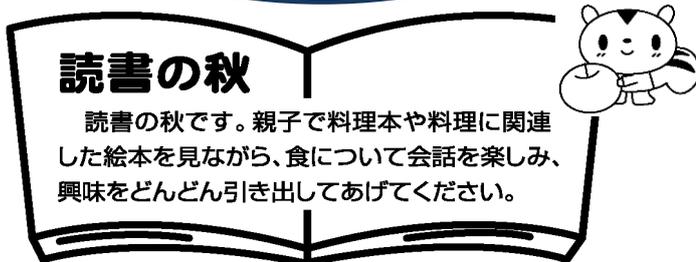


今年の夏は気温が高かったので、
これから夏の疲れが出てくるかも知れません
運動会の練習などを元気いっぱいに行うためにも
朝食をきちんと食べてから登園しましょう



非常食は用意できていますか？

全園児に9月6日に
食についてのアンケートと
嗜好調査の用紙を配布します。
記入が終わりましたら9月13日ま
でに回収ボックスに入れて下さい
ご協力をお願いします

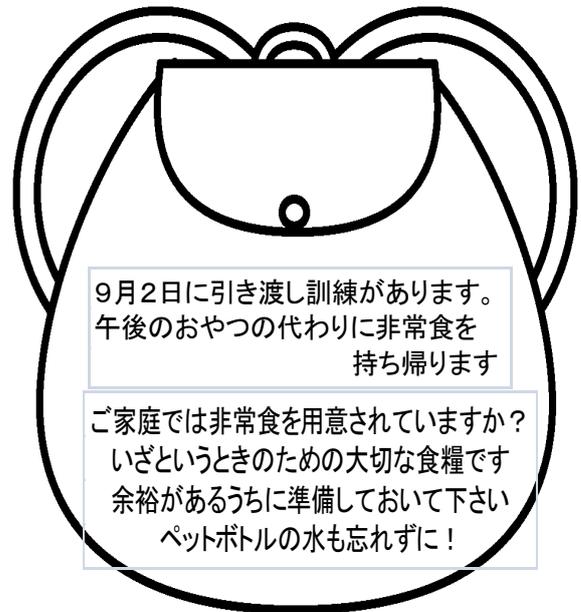


読書の秋

読書の秋です。親子で料理本や料理に関連
した絵本を見ながら、食について会話を楽しみ、
興味をどんどん引き出してあげてください。

園では毎月 献立に合わせた食育の絵本を
読み聞かせています

9月の絵本は
おおきな おおきな おいも です



9月2日に引き渡し訓練があります。
午後のおやつの代わりに非常食を
持ち帰ります

ご家庭では非常食を用意されていますか？
いざというときのための大切な食糧です
余裕があるうちに準備しておいて下さい
ペットボトルの水も忘れずに！

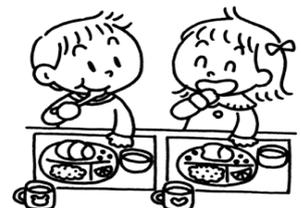
8月の人気メニュー紹介

キッズビビンバ

8月18日(木)の献立より

材料	幼児4人分	作り方
米	200g	① 鍋に油を熱しにんにく しょうが ねぎ 肉の順に入れ炒め、しょうゆ 酒 砂糖と焼き肉のたれを入れて汁気がなくなるまでにする。 ② 鍋にもやしと干切りにした人参と水少々と塩少々入れふたをして火にかけ火を通して水気を切る ③ ほうれん草は2センチに切って色よく茹で 水気を切る。 ④ 水で戻したひじきを塩少々加えて茹で 水気を切る ⑤ ②③④を混ぜごま油としょうゆで味付けをし ごまをまぶす ⑥ コーンは缶から出し水気を切っておく ⑦ ごはんに①と⑤⑥を色よく盛り付ける。 ※ 食べるときはよく混ぜて食べる
豚ひき肉	60g	
鶏ひき肉	60g	
ねぎ	60g	
しょうが にんにく	少々	
しょうゆ	4g	
酒	少々	
砂糖	2g	
焼肉のたれ	8g	
もやし	80g	
人参	40g	
ほうれん草	80g	
ひじき	5g	
しょうゆ	5g	
ごま油	少々	
ごま	8g	
コーン(缶)	5g	

にんにく しょうがは
好みで加減して下さい。



ねぎの代わりにみじん切りにした玉ねぎでも
甘味が出て美味しくできます