



食育通信

少しずつ秋の気配が感じられるこの時期ですが、まだまだ残暑厳しい日が続いています。また夏の疲れが出てくる頃ですので、旬の魚や野菜、果物など秋の実りに感謝しながら食事をしっかり摂りましょう。

8月4日～5日の年長お泊り保育では、夕食の調理のお手伝いをたくさんしてくれました。



お米研ぎ



玉ねぎの皮むき



人参の型抜き



カレー作り



非常食の備えは出来ていますか？

9月1日は災害への認識を深め、備えを確認する『防災の日』です。この日は、関東大震災が起きた日でもあります。この日を機会に、非常食は十分足りているか、賞味期限は切れていないか確認し、新しいものを準備しましょう。

準備するとよいもの

飲料水(1人1日3L×3日分)3日分の非常食・医療品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金、身分証明書、通帳、印鑑、保険証など)



8/29 お誕生日会
フルーツポンチ



☆8月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色) 清水台幼稚園(青色) おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
550 kcal	19.1 g	17.6 g	209 mg	2.3 mg	3.9 g	1.8 g
464 kcal	17.1 g	15.2 g	92 mg	1.8 mg	4.2 g	1.8 g

☆9月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
461 kcal	16.2 g	11.3 g	193 mg	2.3 mg	3.0 g	1.7 g
392 kcal	13.7 g	9.1 g	83 mg	1.9 mg	3.2 g	1.9 g

安定した姿勢で 食べられるようにしましょう

おなかとテーブルの間
はこぶし1つ分
あける

直角に曲げた
腕がテーブル
にのる



テーブルと太ももの間
はこぶし1つ分あける

足の裏が
しっかりと床につく