



まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は少しずつ涼しさも感じられるようになってきました。風邪をひかないようにたくさん食べて体力をつけましょう！

9月1日は防災の日

9月1日を防災の日といいます。自然災害に備えることの大切さを考える日です。防災の日はどうしてできたのか？1923年9月1日に関東大震災があり、この地震ではたくさんの家が壊れ多くの方が亡くなりました。そんな恐ろしい大地震のことを忘れずにいつ来るかわからない地震に備えて、安全に避難したり助け合えるように練習し、災害や避難訓練について確認し合おうということから防災の日ができたそうです。また8月30日から9月5日までの期間は防災週間とされています。

旬の果物はりんご

りんごは手軽に食べられる果物でありながら様々な栄養素をバランスよく含んでいます。特に食物繊維、カリウム、ポリフェノール、リンゴ酸などが豊富で健康維持に役立つとされています。

※りんごは1歳半頃までの完了期までは加熱が必要とされています。誤嚥のリスクを下げるためにも加熱をきちんとすることが大切です！

美味しいりんごの選び方

全体的に赤く、色つやが良いもの、形が左右対称で、ヘタが太くてしっかりしているものがおすすめです！

おやつについて

子供にとっておやつは、栄養補給の役割を果たしています。子供の成長のために、たくさんの栄養を必要としているのですが、消化器官が未熟で一度に必要な量を食することができません。3食の食事だけでは必要な栄養素を摂ることが難しくなります。そこでおやつを食べることによって1日に足りない分の栄養素を摂るのです。

1歳半～2歳頃は1日に1～2回、100～150kcalをおやつから摂ることが目安です！（バナナ半分、キャンディーチーズ2個、さつまいも中くらいの大きさ半分、ロールパン1個＋牛乳80mlなど）

3歳～5歳頃は1日に1回150～250kcalをおやつから摂るのが目安です！（おにぎり小2個＋みかん半分、ホットケーキ1枚＋麦茶など）
※油脂の多い洋菓子やチョコレート類、砂糖の多い和菓子は血糖値が下がりにくく、食事に響く可能性があるのでできるだけ避けましょう！

給食紹介

鶏肉のBBQ焼き

幼児1人分

- ・鶏もも肉 60g
- ・中濃ソース 3.6g
- ・ケチャップ 4.8g
- ・砂糖 1.9g

作り方

- ① 鶏肉にソース、ケチャップ、砂糖を合わせて少し置いておく。
- ② フライパンで焼いて完成

