



# 給食だより



河南町立中村こども園

給食室

令和6年8月31日

昔なら少しずつ秋の訪れを感じる頃ですが、暦の上では秋になっても、日中は気温が高い日や、日差しが強い日も多いので、夏と変わらず起床時・登園前・遊びの前後・入浴前後などしっかりと水分補給をするようにしましょう。この時期は、夏の疲れが出やすい時期です。日中は暑いですが、朝晩は涼しい日も増え、気温の寒暖差も出てきますので、食事や体調管理には気をつけましょう。

## 災害への備え、出来てますか??

近年、ゲリラ豪雨や大雨など自然災害が増えています。災害は、ある日、突然やってきます。備えは出来てますか?

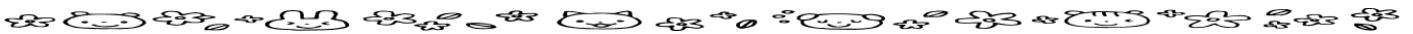
9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。

### 準備するとよいもの

飲用水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・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、保険証ほか)とされています。

準備できていますか? いざというときに、持ち出せるようになっていませんか?

人々が避難されている様子などが報道されていると「準備しないと…」と改めて思いますが、何も起こらないとつい忘れがちです。食事は、炊き出しなどが行われると思いますが、いつ自分たちがいる避難所に食事が来るかは分かりませんので、非常食を少しでも持っているとうれしいです。子どもたちは、普段食べ慣れていない物を敬遠することがあります。普段から、おにぎりや豚汁など、炊き出しで出てくるであろう食事を想定して食べる日を作るのも良いかと思えます。非常食は、賞味期限の長い物が多いので、期限が分かるよう保管して、切れる前に交換するようにしましょう。「なぜ非常食が必要なのか」など防災について、家族で考える機会になると良いですね。何も無いことが一番!ですが、【備えあればうれいなし】を合言葉に備えておきましょう!



### 🍪家族で作ってませんか?🍪

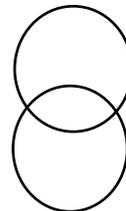
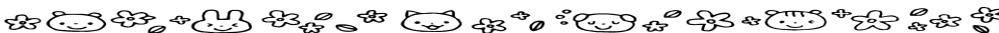
みんなで作って、休日のおやつにしてみませんか。作り方は、

ぎょうざの皮を2枚並べて、油を塗り、グラニュー糖をふりかけ、スティック状になるようにくるくる巻き、オープンやトースターで

きつね色になるまで焼くだけ。油やグラニュー糖はお好みで大丈夫です。

グラニュー糖がなければ、お家にあるもので大丈夫です。園でも提供してみました。

油は、バターやマーガリンを使っても美味しいです。



ぎょうざの皮は、図のように重ねてください。1枚を巻いて作ってもOK!

「家族でくるくる、  
やってみてください🍪」

### 👶子どもたちの様子👶

給食後、いつもなら、元気な声が園庭に響いているのですが、この頃は暑さで外遊びができない日も多く、その声が聞こえず少し寂しく感じる夏です。その分、水遊び時に、楽しそうな声を響かせています。9月には幼稚園部の子どもたちも登園されるので、より一層、にぎやかで楽しそうな声が聞こえるかなと楽しみです。5歳児は、こども園で最後の水遊びですね。思い出がたくさん出来るといいですね。

3-5歳児	給与栄養量	目標量	達成率%	1-2歳児	給与栄養量	目標量	達成率%
エネルギー Kcal	496	574	86	エネルギー Kcal	466	473	98.5
たんばく質 g	19.3	23	84	たんばく質 g	18.8	18.9	99
脂質 g	14.7	17.2	85	脂質 g	15.8	14.2	101
カルシウム mg	215	259	83	カルシウム mg	291	200	146
鉄 mg	2.4	2.5	96	鉄 mg	1.9	2.1	90
ビタミンA μg	164	202	81	ビタミンA Mg	167	187	89
ビタミンB1 mg	0.32	0.31	103	ビタミンB1 mg	0.29	0.25	116
ビタミンB2 mg	0.36	0.36	100	ビタミンB2 Mg	0.44	0.27	166
ビタミンC mg	27	20	135	ビタミンC mg	22	20	110