

# 9月 きゅうしょくたより

2020.9月 川島保育園 給食室

また「また」暑い日が続いていますが、保護者の方も体調を崩さず「過」せているでしょうか。  
 子どもたちは短い時間でも園庭に出られる日はたくさんお茶を飲んで「元気に遊んで」います。  
 暑さで「食欲が」落ち、疲れも出やすくなりますので、さっぱりした味付けの食事や、生活リズムの見直しなどをして「元気に過」せるようにしましょう。

## 食事を楽しく食べやすく!

- ちょっと風味をつける  
 (しそ、葉、ごま、梅干、土しょうが、ごま油)
- 盛り付け方に工夫をする  
 (彩りを考える)
- 冷たいものはできるだけ冷たく



### 鶏手羽元の酢しょうゆ煮

4人分 鶏手羽元 8本  
 にんにく } 適量  
 土しょうが } スライス  
 (酢 大1.5  
 さとう 大1  
 しょうゆ 大1強)

湯通しした手羽元をやわらかくなるまで調味料すべてで煮るだけです。

酢しょうゆのさっぱり感が食欲をそそります。

# 子どもを食中毒から守る 8か条

9月は1年で一番食中毒が多い月です!

**ふ**  
 ふきん・まな板・たわしはいつも清潔に

**は**  
 ハエ・ネズミ・ゴキブリの駆除

**い**  
 いい加減な生煮え、生焼け料理はダメ

**に**  
 肉や魚と野菜用のまな板と包丁の区別

**き**  
 きれいに洗った手で調理する

**お**  
 お魚は必ず流水でよく洗ってから

**つ**  
 つめこみすぎの冷蔵庫はダメ

**け**  
 けがをした手にはふどう球菌あり

## 7月と8月はこれだけ食べました

7月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1~2歳目標量	420	17.3	11.6	391	195	2.0	172	0.23	0.27	16	2.9	1.4未満
川島平均摂取量	428	17.2	12.4	639	186	1.5	142	0.26	0.28	21	2.8	1.1
3~5歳目標量	576	23.7	16.0	477	261	2.3	207	0.32	0.36	18	4.1	1.8未満
川島平均摂取量	510	20.6	14.2	789	215	2.0	177	0.29	0.32	29	3.9	1.5

  

8月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1~2歳目標量	420	17.3	11.6	391	195	2.0	172	0.23	0.27	16	2.9	1.4未満
川島平均摂取量	440	17.2	13.3	657	192	1.4	144	0.23	0.31	22	2.7	1.2
3~5歳目標量	576	23.7	16.0	477	261	2.3	207	0.32	0.36	18	4.1	1.8未満
川島平均摂取量	519	20.2	15.3	798	224	2.0	174	0.28	0.35	29	3.6	1.6

