

9月 きゅうしょくだより

令和8年9月 並木保育園

残暑が厳しい時期ですが、日が少しずつ短くなり、秋の気配を感じるようになってきましたね。これからの季節は『食欲の秋』と言われるように、おいしい野菜・果物・魚がたくさん出回ります。涼しくなってくると、子どもたちの活動量も増えてきます。それと同時に、給食の食べもよくなってきます。お腹をすかせて「おいしい！」をたくさん感じてほしいと思います。

9月1日は防災の日！

1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで制定されました。近年、地震や台風・豪雨などの災害が毎年全国的に起こっています。災害はいつ起こるかわかりません。皆さんのご家庭では、非常食の準備をされていますか？備蓄した食料を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく「ローリングストック」が有効です。この機会に災害時への心構えやご家庭で備蓄している非常食などを確認、見直ししてみましょう。

水  目安量は… (1日1人分) 乳児で1.5L 大人で3L (飲用+調理用)	主食  米、アルファ化米 レトルトごはん・ 粥・餅、小麦粉、パ ン・乾麺、即席麺 シリアルなど	主菜  肉・魚・豆など缶 詰、レトルト食品 充填豆腐、 ロングライフ牛乳 豆乳など
副菜  日持ちのする野菜(芋 類、根菜など)野菜の 缶詰・ジュース、乾物 (ひじき・切り干し大 根・のりなど)インス タントみそ汁など	果物など  果物の缶詰、ジュース ドライフルーツ お菓子や飲み物 離乳食、ミルクなど	災害時はストレスなどから食 欲低下も考えられます。おか ゆなど食べやすいものや、 食べ慣れているお菓子なども あるとよいですね。

非常用持ち出し袋の中には…
熱源が不要な食糧を中心に用意
しておきましょう。
(水、アルファ化米、レトルト食品、
缶詰、お菓子など)



災害時には帰宅困難になることも
予想されます。常にかばんの中に
あめやチョコレートなど、一時的に
空腹を満たせるものを常に
持ち歩くことも大切です

あると便利な備品

- ・食品用ポリ袋
→手袋の代わり、調理に使用する、大きな
袋は水の運搬に使用、など…
- ・ラップ
→お皿に敷いて洗い物の削減。
- ・アルミホイル
→簡易的な食器やフライパンとして使用。
- ・カセットコンロとボンベ
- ・紙コップ、キッチンペーパーなど…

秋のお彼岸 おはぎ



秋のお彼岸とは、秋分の日を挟んで前後 3 日間の計 7 日間のことです。この時期にお墓参りに行く風習がありますね。そして、この時に食べられるのが「おはぎ」です。春にもお彼岸がありますが、その時に食べられるのが「ぼたもち」です。この違いは、季節による呼び分けであるとされています。秋には**萩の花**が咲くため「おはぎ」、春には**牡丹の花**が咲くため「ぼたもち」と呼ばれています。

秋バテしない体づくり



まだまだ外は暑い日が続き、外気との温度差で体力を消耗しがちです。体がだるい、食欲がない、やる気が出ない等の症状が出たら要注意。生活リズムを見直して元気に過ごしましょう！

☆早寝・早起きをする

☆朝食をしっかり食べて、体内時計をリセットする。(主食+タンパク質+野菜や果物)

疲れた時には、ビタミン B1 を含む豚肉がおすすめです。ニンニクや玉ねぎと一緒にとると吸収率がアップします。また、クエン酸を含むレモン、梅、酢なども効果的です。

☆献立変更のお知らせ☆

都合により献立を変更しています。

- 9 日(水)
おやつ：シュガーフォカッチャ、梨、牛乳
- 28 日(月)
おやつ：わかめおにぎり、味付け小魚、牛乳
- 朝おやつ
星っこ → 星たべよ
ベジタブルせんべい → こめせんべい

食材の都合により急遽献立を変更する場合があります。



絵本と通じて 食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？
絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作る面白さ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。