



きゅうしょくだより

— 9月号 さいこうこどもえん —



9月に入り、実りの季節になりました。魚にきのこ・野菜などおいしい食べ物がいっぱいの季節です。こども園の給食でも旬の食材を少しでも多く取り入れていきたいと思ひます。ご家庭でもぜひ、秋の実りを楽しんで下さい。

～9月目標～ ～ 防災・もしもに備えて食品もストックしておきましょう！ ～

9月1日は、『防災の日』です。ライフライン(ガス・電気・水道)が止まった時に備えて、非常食の用意をされていますか？一般的に非常時の備えは、3日～1週間分を推奨しています。まだ常備されていないご家庭がありましたら、これを機に用意されてはいかがでしょうか。

— 非常食のポイント —

- ①水 : 飲料水は、1人1日最低3リットル、生活用水はそれと別で6リットル程度必要とされています。
- ②非常食 : 小さなお子さんは、非常時でも食べられない味に対して拒否反応をすることがありますので、好みのものを用意されることをお勧めします。また、チョコや塩あめ等、糖分や塩分を摂取できるものも必要になります。



みんなで、もしもに備えて非常食・非常グッズを確認しておきましょう！

～ 秋ならではの味を楽しみながら、食生活を正しましょう ～

秋の食材と聞いたら何を思い浮かべますか。きのこやなす、さんま、なしやぶどうなど、たくさんの食材が思い浮かぶのではないのでしょうか。それぞれの食材にはどんな力があるのか紹介します。ぜひこの秋にご家庭でも取り入れてみて下さい。



～きのこ類～

きのこの種類はたくさんあります。しめじや椎茸、なめこやえのき、そしてこの秋になると良く目にする松茸などがあります。きのこは、体力・免疫力の機能向上のほか、胃の調子を整えたり、胃を強くする効果があります。



～魚類～

秋の魚と言えば、サンマやいわしが有名です。これらの魚には、カルシウムが豊富に入っていて骨や歯を丈夫にしてくれます。



～果物類～

秋の果物には、なし・ぶどう・かきがあります。ビタミン類がとても豊富で甘さが多くなり、今がおいしい時期です。

これらの食材をたくさん使用して、食事をおいしくバランス良く摂ってみましょう。また9月は健康増進普及月間として『食生活改善』が展開されます。夏の疲れが出てくる季節、毎日の食事を見直してみましょう。

～ 土用の丑の日メニュー ～



～ 8月の誕生会メニュー ～



～土用の丑メニュー紹介～

8月4日は第2土用の丑でした。こども園では今年初めて(食育取り組みでメニューに入れる事にしました。志布志市の楠田炭水さんご協力のもと、さくら、うめ、もみのお友達に食べてもらうことができました。地域の特産品を知り、みんなで楽しく、美味しく頂きました。



8月の誕生会メニュー紹介

8月25日は誕生会でした。くまさんミートスパゲッティ、ロールパン、キャベツサラダ、じゃが芋スープ、すいかを今月は盛り付けました。ミートスパゲッティをくまさんの型にして、いつもとは少し違うパン食を子どもたちは楽しみました。「クマさんだー」「かわいいー」とたくさんの喜んでる声を聞くことができ、とても嬉しかったです。

来月の誕生会メニュー紹介もお楽しみに♪

