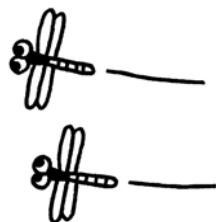


『給食だより』 9月号



日中はまだ暑さが続きますが、朝夕の風は秋の気配を感じられるようになりました。さわやかな秋風とともに、これから実りの秋がやってきます。夏の暑さに疲れた体に栄養を与え、食欲の秋を楽しみましょう。



旬の食べ物

秋の味覚といえば、さんま・栗・マツタケ・ぶどう・柿・新米などたくさんの食材が店先に並びます。旬の食材には、体にとって大切な働きをする栄養素が含まれているだけでなく、季節に合わせた栄養素が含まれています。近頃は、野菜や果物の旬も早まる傾向があり、どんな食材も年中手に入るように『旬』を感じにくくなっていますが、意識して食事の中に取り入れていきたいです。



もも組さんで夏の始まりに種をまき、毎日水やりをして育てたレタス、パセリ、トマト、なすを収穫しました。レタスやトマトはサラダに、パセリはポタージュスープ、なすはみそ汁に入れて給食で頂きました。今後は魚屋さんや八百屋さんなどのお買物に行ってもらおう予定です。今後も生の食材に触れる体験をしたいと思います。

お月見

中秋の名月を「十五夜」といいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われます。今年の十五夜は、9月15日です。保育園でのお月見はお供えの団子作りを楽しんだり、すすきを飾ったりします。もも組さんと一緒におやつのお団子作りをしたいと思っています。



お彼岸にちなんで9月23日の午後食はおはぎになります。

災害用食料備蓄について



9月1日は、防災の日です。

地震や台風などの災害の備え、避難経路の確認や備蓄する食品の点検などをしましょう。

乾パンなどの硬いものは、子どもには食べづらいのでアルファ米や缶に入ったパンやレトルト食品などが便利です。

自炊のための準備としてカセットコンロや予備のボンベ、ラップ(皿に敷く)、ウェットティッシュなども備えてあると良いですね。

保育園では飲料水、粉ミルク、アルファ米などは、非常時に備えて備蓄しておりその他は、ローリングストック法で備蓄しています。



ローリングストック法とは...

特別な保存食を用意するのではなく、普段の生活の中で無駄のない備蓄ができます。

ストック可能な食品を普段買う量の2倍量購入しておきます。

古い物から順に使っていき、半分使ったら、使った分と同じ量を購入します。

賞味期限内に消費可能な食料品が余分にある状態を保ちます。

栄養士

