

## 『給食だより』 9月号



まだまだ暑い日が続いています。

少しずつ朝夕の風が涼しくなり、季節が秋に変わっていきます。天高く馬肥ゆる秋というように実りの秋がこれからやってきます。

### 旬の食べ物



実りの秋を迎え、さば・栗・さつまいも・ぶどう・柿・新米などたくさんの秋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、季節を問わずどんな食材も手に入るようになり『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ましょう。

### お彼岸

9月17日～9月22日がお彼岸になります。

お彼岸には、あんこでもち米を包んだ「ぼたもち」をお供えして、ご先祖様に感謝し、ご供養します。

あんこの材料、小豆の赤い色には、魔よけの効果があると古くから信じられ、邪気を払う食べ物としてお供えされてきました。

春にお供えするこしあんのものが「ぼたもち」で秋には粒あんの「おはぎ」を備えます。

保育園でも、21日のおやつに「おはぎ」を食べます。



### 災害用食料備蓄について



9月1日は、防災の日です。

保育園でも地震や火災の避難訓練を定期的に行っています。

地震や台風などの災害に備えて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)、ウエ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乾麺や缶詰などを備蓄しています。

☆ 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。

- ①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。
- ②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。  
ご家庭でも是非お試しください。

栄養士

