



給食だより9月

発行日 8月28日

今年の梅雨明けは遅く、夏はまだかなあと思っていた8月初旬でしたが、梅雨明けと同時に連日、猛暑が続き、残暑とは言ってもまだまだ熱中症には注意が必要です。暑い日が続いていますが、暦の上では秋になり、園の稲も少しずつ色づき始めています。最近では日が短くなり、空を見上げると、秋の兆しである、いわし雲やさば雲、うろこ雲など様々な秋の雲が見られるようになりました。気温の変化や夏の疲れなどにより体調を崩しやすくなるので、まずはゆっくりと体を休め、体調を整えましょう。

9月21日
「敬老の日」

日本は世界一の長寿国。伝統の和食文化の良さは世界の注目を集めています。「まごわやさしい」という言葉は、伝統の和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。この言葉を意識するとバランスの良い食事に一歩近づけます。

- ま→豆類、豆腐・納豆などの大豆製品
- ご→ごま・ナッツなどの種実類
- わ→わかめ・ひじきなどの海藻類
- や→緑黄色野菜・淡色野菜・根菜
- さ→魚介類（特に青背魚）
- し→しいたけなどのきのこ類
- い→いも類



9月1日

防災の日

～非常時に備えましょう。～

電気・ガス・水道などのライフラインの復旧には、最低3日かかると言われています。3日分×家族の人数分の非常食を備えておきましょう。

○1日に必要な飲料水⇒1人3ℓ

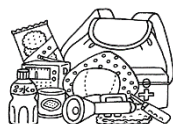
○最低限生活に必要な水⇒1日6ℓ

○非常食⇒長期間保存でき、火を通さなくても食べられる食品をストックしておくのがおすすめ！水、米（アルファ米など）、パン、缶詰、ビスケット、チョコレートなどがあげられます。また災害時、子どもたちはいつも食べている味に安心するので、ご飯の他にも好きなお菓子などもストックしておくといいと思います。

☆ローリングストック法：普段食べたり、飲んだりしている物を普段買う量の2倍の量を買置きし、古い物から順番に使っていき、半分使ったら買い足して補充するという方法です。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出来ます。

*缶詰・乾麺・おもち・乾物・粉物

レトルト食品・水・お菓子 など



お知らせ

- ・8月の食育活動として、18日(火)に以上児さんがとうもろこしの皮むきを行いました。子どもたちが皮をむいたとうもろこしは、15時のおやつでいただきました。
- ・9月の食育活動は、稲刈りを予定しています。収穫した稲は、以上児さんが力を合わせて、脱穀を行います。
- ・たいようぐみさんで、三色分けの説明を行いました。昼食後、栄養士と一緒にその日に給食で食べた食材の色分けをしています。

～食の記念日～

- 1日 キウイの日
- 3日 グミの日
- 6日 黒豆の日
- 15日 ひじきの日
- 18日 かいわれ大根の日
- 30日 くるみの日



9月
の旬



さけ さんま いわし しらす
ほっけ こんぶ さつまいも しいたけ
さといも かぼちゃ みょうが まいたけ
なす しめじ いんげん とうがん くり
キウイフルーツ オレンジ りんご
かき なし ぶどう

