



9月給食だより



令和6年9月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

日中はまだ暑さが残りますが、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦み、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は身体を温めるための厚味というように食材の味わいに変化していくといわれています。おいしくて栄養たっぷりの旬の野菜を食べ、元気に秋を迎えましょう。

9月1日は防災の日



災害時に備えて非常食を準備しましょう

・離乳食

<火やお湯がなくてもたべられるもの>

- ・ベビーフード
 - ・レトルト粥
 - ・乾パン→水に溶かすとパン粥に
 - ・飲料水
 - ・液体ミルク
- など

<火やお湯がある場合に食べられるもの>

- ・粉ミルク
 - ・ベビーフード（フリーズドライタイプ）
- など

・乳幼児食

<火やお湯がなくてもたべられるもの>

- ・レトルト粥
 - ・アルファ米（水が必要）
 - ・缶詰類
 - ・乾パン
 - ・飲料水
 - ・お菓子
- など



<火やお湯がある場合食べられるもの>

- ・パックご飯
 - ・乾麺
 - ・粉末スープ
- など

もしものときのために簡単に組み立てるものの中にローリングストック法があります。保育園でもおやつで使用しているクッキーやツナ缶などはいくつか常備し、使用するたびに補充を行っています。

ローリングストック法とは

常温保存が可能で、そのまま食べられる缶詰やレトルト食品等の加工品を普段の生活で時々利用し、食べたら補充をしておく方法です。

お子さんの好きなお菓子をこの方法で用意しておくことで、災害時に環境の変化で精神的に不安定になってしまっても、食べ慣れたお菓子が心を癒すことができます。

食育集会 夏野菜に触れよう～野菜スタンプ～

夏野菜に苦手意識を持つ子も多いため、野菜に直接触れる機会をつくろうとみんなで野菜スタンプを行いました。スタンプ活動に入る前に子どもたちの前で野菜を切り、夏野菜に水分がたくさん含まれていることも確認しました。

