石山くじら保育園　令和５年８月31日

9月 September きゅうしょくだより

まだまだ暑さが残りますが、季節は秋になりました。秋は、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など楽しみがいっぱいです。夏の疲れが出るころですが、十分な睡眠と栄養をとり、元気に秋を迎えましょう。

9月29日は

お月見(十五夜)です

お月見は十五夜ともいわれ、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日です。すすきや秋の七草を飾り、その年のお米で作る団子や里芋などをお供えします。保育園の29 日のおやつは、お月見団子に見立てた“さつまいも団子”を作るので、楽しみにしていてくださいね。

ご家庭でも、秋の満月を鑑賞しながら、いつもと違う夕食の時間を過ごしてみてはいかがでしょうか。

旬の野菜をたべよう！

◆きのこ類◆

ビタミンＢ群が豊富。栄養素の代謝を助けるとともに、疲労回復に効果的です。

◆さつまいも◆

エネルギー源となる糖質が豊富。食物繊維、ビタミン Ｃ も多く含みます。ビタミン Ｃ は熱に弱いですが、さつまいものビタミンＣはでんぷんに守られているため、比較的熱に強いとされています。

防災の日～みなさん備えていますか？～

1923 年９月１日は「関東大震災」が起こった日であり、台風も多い時期であることから９月１日は「防災の日」として制定されました。台風に加え、洪水や土砂崩れ、また近い将来必ず起こるとされている「南海トラフ地震」。災害はいつ起きてもおかしくありません。防災の日を機に、ご自宅の非常食や備蓄品を確認してみませんか？

★備蓄品は家族の人数×最低３日分(9 食分)、できれば１週間分を備えておくと安心です。

水

１ 人1日 3ℓが目安。家族人数分用意しましょう。

保存性の高い食品

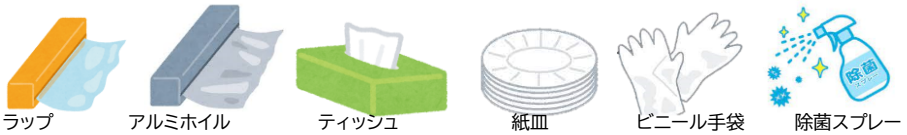
米(アルファ米は水だけで食べられます)、パン、乾麺、缶詰、レトルト食品、お菓子など

子供は災害時、いつもと違う環境に不安定になるかもしれません。「いつも食べているおやつ」は子供にとって安心感があり、心もお腹も満たしてくれるでしょう。お菓子も普段から多めに買っておくと良いですね。またローリングストック法(備える→食べる→買い足す)を取り入れ、保存食品に食べ慣れておくことも大切です。

カセットコンロ・ボンベ

火が使えると調理の幅も広がります。

備品類



手や食器などが洗えないことも想定して準備しましょう。

食育の日　９月は「愛知県の郷土料理」です。楽しみにしておいてくださいね☺