



まだまだ日中の残暑は厳しいですが、コオロギなどの虫の音に初秋の訪れを感じるようになりました。

朝夕は涼しさを感じられるようになりますが日中の気温差から、体調を崩すことも多くなります。十分な睡眠と栄養をとり、夏の疲れを秋まで持ち越すことのないようにしましょう。給食では、旬の食材を取り入れています。ご家庭でも秋の実りを楽しみましょう。

あかのたべもの

【血や肉になる】  
鶏肉、豚肉、牛肉、魚、牛乳、卵、みそ、チーズなど

きいろのたべもの

【熟や力になる】  
ごはん、パン、うどん、そば、じゃがいも、さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】  
キャベツ、たまねぎ、ホウレン草、人参、みかん、りんごなど



～お月見をしよう～



お月見とは、中国から伝わった行事で、1年の中で最も空が澄みわたる旧暦の7月～9月の満月を楽しむ風習です。十五夜は旧暦の8月15日を指し、空が澄みわたるこの時期の月は最も美しいとされ、「中秋の名月」と呼ばれています。旧暦の9月13日の十三夜月を愛でる風習があります。また十五夜は里芋の収穫と重なるため「芋名月」、十三夜は豆や栗の収穫と重なるので「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれます。



野菜と仲良くなろう



野菜は体の調子を整える働きをもつ栄養素である、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。また、野菜が重要な供給源となっているカリウム・抗酸化ビタミン(ビタミンA・C・E)・食物繊維は生活習慣病を予防し、健康的な生活を維持することに役立ちます。野菜をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。

★調理方法や食感を変える

野菜独特の硬さやシャキシャキとした食感が苦手という場合は、茹でる、蒸す、揚げるなど調理方法を変えることで食感も変わるので食べやすくなります。

★好きな食材と一緒に食べる

魚や肉など、好きな食材と一緒に食べることで野菜の苦みや匂いがかき消され、食べやすくなります。

★見た目や形を変える

苦手な野菜を星形やお花・ハート型などいつもと違う形に変えることで、食べてみようという意欲が沸きます。また、どうしても食べられない食材は、ハンバーグや餃子・パンケーキなどに細かく刻んだり、すりおろして入れるなどの工夫をしましょう。

～防災の日～  
非常食の備えはできていますか？

防災の日とは1923年9月1日に起きた関東大震災を教訓にして、災害への心構えを忘れないように1960年に制定されたものです。家庭では、2週間分の水や食料の備蓄が必要とされています。非常食は、特別なアイテムを用意するのではなく、長期保存ができる食料品が、どのくらい家にあるのか把握しておくことが大事なポイントになります。

★作り置きおかずも非常食

お弁当作りや食事の支度に欠かせない冷凍(フリージング)という保存方法は、非常食にも役立ちます。下ごしらえした野菜や調理済みのおかずを、高密度ポリエチレン袋(ポリ袋)に入れて保存しておく、非常時にそのまま湯煎して解凍することができます。特に離乳食や子どもの食事は、避難所での配給が難しいので家庭で用意しておくことで安心です。

★ローリングストック

非常食でも食べ慣れた物を食べたいという方には、ローリングストックがあります。普段から多めに買っておき食べたら食べた分だけ買い足していくことで、一定量の食料がストックされている状態をキープする方法です。日常生活の中で、いつものごはんとして消費しながら備蓄もできるので、災害時も普段に近い食生活を送ることができます。園でもローリングストックを実施しておりカンパンや天然水を常備しています。

～これだけは備えておきたい食料品リスト～

種類	備蓄品名
飲み物	水(1人1日3ℓが目安)、お茶、スポーツドリンクなど
主食	米(無洗米やアルファ化米)、乾麺、餅、シリアルなど
副食	レトルト食品、乾物、缶詰、日持ちする野菜(玉葱、じゃがいも)など
調理器具など	カセットコンロ、カセットボンベ、鍋、缶切り、キッチンバサミ、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、ゴミ袋、使い捨て食器、クッキングペーパー、ウェットティッシュなど
乳児やアレルギー児がいる場合	粉ミルクや液体ミルク、哺乳瓶、ベビーフード、アレルギー対応の食品など



～すいか割りをしました～



7月・8月にかけて、ひつじくみからほしくみで“すいか割りごっこ”をしました。部屋の真ん中にすいかを置き、新聞紙で作った棒やおもちゃのハンマーを使って叩きました。保育者が「すいか割れるかなあ」と声をかけると一生懸命すいかを割ろうと頑張っていました。バンダナで目隠しをして楽しんだクラスもありました。「すいかってこんなに大きいんだ!」「もっと固い棒じゃないと割れないよ～」と様々な反応が見られ、給食の時に「今日みんながすいか割りをしたすいかだよ」と伝えると「どうやって割ったの?」「包丁で切ったの?」と興味津々でした。楽しみながら、食材に触れることで苦手なものも食べることができるきっかけに繋がればと思います。

