



給食だより

2025 年 9 月
辰巳第二保育園

夏真っ盛りの 8 月が終わり暦の上ではもう少しで秋分、夏から秋へと少しずつ変化していく 9 月に入りました。しかし、まだまだ変わらずに強い日差しや日中の暑さが続いています。日中の水分補給は引き続き忘れずに、また体力が落ちてしまわないように毎日しっかりとご飯を食べて暑さを乗り切りましょう。

非常時でも大切な食べ物

毎年 9 月 1 日は防災の日とされています。大正や昭和の時代に起きた「関東大震災」や「伊勢湾台風」による自然災害を教訓として地震や津波、台風などに備えて一人一人が準備を整えておこうという考えから、防災の日は作られました。

地震などから避難する際に持ち出す、非常持ち出し袋。この袋の中身は食料や水、ラジオや懐中電灯、衛生用品など防災グッズが入っていると思いますが、こどものいる家庭は中でも特に食べ物が大切です。食べ物が入っている事はもちろんですが、普段と状況の異なる非常時はこどもだけでなく大人ですら不安や恐怖を感じます。非常食だけしか準備がないという状況ではなく、普段と同じベビーフードや食べ慣れているお菓子を入れておき、それを食べて気を落ち着かせる、ということも安全な避難生活を行なう事へと繋がっていきます。



～8 月の食育～

8 月の食育では、焼きそば作り、しめじさきやおにぎり作りの食育を行いました。



↑ 焼きそば作り

みんなでたのしく
やきそばづくり！



給食を作る
お手伝いです！

← しめじさき

9 月は非常食を食べてみる食育や、キャベツちぎりなどの食育を行う予定です。

秋の味覚

9 月頃から少しずつ、秋の味覚といわれている様々な食材が旬を迎えていきます。給食でもよく使われているしめじやえのきのなどのきのこ類やさつまいも、里芋など一部の芋類、梨や柿などの果物が代表的なものとして挙げられます。この時期は食べ物を美味しく、栄養満点な状態で食べられる機会なので、ぜひ秋の味覚をお家でも食べてみて下さい。

含まれている栄養

きのこ類: 食物繊維、ビタミン D

さつまいもや里芋: カリウム、食物繊維

梨や柿など: ビタミン C などビタミン類