



2026年9月  
ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川  
栄養士

夏の暑さが和らぎ、秋の気配が感じられるようになりました。園でも、旬の食材を使った給食や食育活動で季節の移り変わりを子どもたちと一緒に味わっていきたいです。また9月1日の防災の日には、避難訓練とあわせて『非常食』についても子どもたちと話していききたいと思います。

### 9月1日は防災の日 ～防災の意識を高めましょう～

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、暦の上で立春から数えて210日目（二百十日）に当たることを指します。地震だけでなく、台風シーズン入りの警戒日という意味も重なっています。

#### 食における備え「備蓄食品」

備蓄食品には2種類あります。

##### 1.非常食

災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの。

例）アルファ化米、長期保存可能なパン、水、乾パンなど

##### 2.日常食品

日常から使用し、かつ災害時も使用できるもの。（ローリングストック）

例）缶詰（魚缶、果物缶、豆缶など）、乾物、野菜ジュースなど

★9月1日の給食（昼・おやつ）は災害を想定したメニューです。災害時はいきなり食べられない食事になるのではなく、少しでも経験しておくことが大切です。給食の感想などをご家庭で聞きながら、防災意識を高める日になればと思います。



### <クラスの様子>

#### 【くまのみ組】

すいかに触れました。丸のままのすいか、半分に切ったすいかを用意し、子ども達が自由に触ることができるようになりました。大きなすいかに興味津々で触れ、切ったすいかを見せると種を取ろうとする姿が見られました。最近では椅子に座ってお話を聞いてから食育に入るようにしていますが、みんな落ち着いて参加しています。

#### 【ぺんぎん組】

ピーマンとパプリカ（赤色・黄色）に触れ、種を取ることに挑戦しました。一人ずつそれぞれの食材に触れ、色や形を観察しました。その後、半分に切った食材の種を取る様子を保育者が見せると、真似をして種を取ることが出来ました。上手に種を取ることが出来たので、ご家庭でも食事作りのお手伝いの1つとしておすすめします。

#### 【いるか組】

とうもろこしの皮むきをしました。丸ごと一本のとうもろこしを見て「うわー大きい！！」と言いながらさっそく手を伸ばしていました。むき方の手本をみせた後に「やってみたい人ー？」と聞くと「はい！」と元気な声が返ってきました。少しむきづらい所は一緒に行いましたが、ほぼ自分たちで皮をむき、中から出てきたとうもろこしに目をキラキラさせ、ひげもきれいに取り除くことが出来ました。給食でサラダにして提供した際に「みんながむいたのだよ」と伝えると嬉しそうに頷いていました。

#### 【くじら組】

トマトケチャップを作りました。7月から収穫したトマトを冷凍庫で保管していました。全部で30個近く収穫できたので、みんなが目標にしていたトマトケチャップ作りを行うことが出来ました。子ども達に皮を剥いてもらい、煮込む様子を見学しました。冷凍したトマトは外側が解けてくると皮が剥きやすく、「つめたい」「すべる」と言いながらも諦めずに皮剥きが出来ました。作ったケチャップはフライドポテトと一緒におやつで食べました。（フライドポテトのじゃがいもはチーム5が包丁を使って切ってくれました。）