

給食だより

2021年9月 松ヶ本認定こども園

昼間はまだまだ暑くても、夜風が涼しくなる季節ですね。今月は、秋を代表する魚、秋鮭やすだち、おやつに梨などが登場する予定です。季節ならではの食材をたくさん味わい元気に過ごしましょう！

9月1日は防災の日

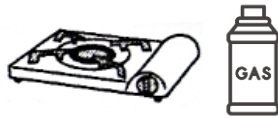
大規模災害や感染症発生など緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りないものがないか、一年に一度は確認し、交換・補充するようにしましょう

水



1日一人3ℓが目安。
家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ ガスボンベ



お湯を沸かしたり、ご飯を炊

保存性の高い食品

(米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物、菓子など)

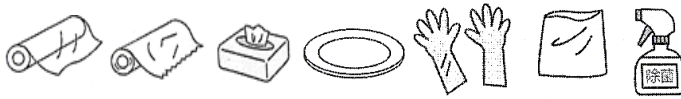


普段から多目に買い置きしておく安心！

環境の変化により精神的に不安定になる為、子どもが食べ慣れているお菓子などもストックしておきま

備品類

(ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、
使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど)



手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、
用意しておきましょう。

おすすめの備蓄方法「ローリングストック法」



ローリングストック法とは、保存期間が長い食材や加工食品を普段から少し多めに買って置き、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に

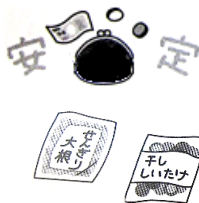
一定量の食料を家に備蓄

9月1日の給食は、切干大根や高野豆腐など常温で保存のきく乾物を使用した食事を予定しています。

乾物を食事に取り入れよう！

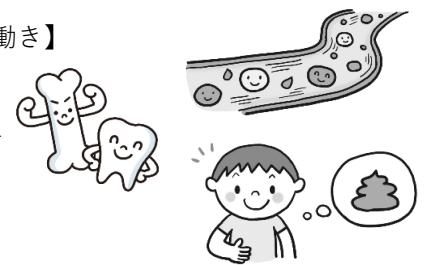
【乾物の良さ】

- ◎価格が安定している
- ◎常温保存が出来る
- ◎長期保存が出来る
- ◎干すことで栄養UP



【乾物に多く含まれる栄養素の働き】

- ◎鉄の働き
酸素を全身に供給して貧血を予防
- ◎カルシウムの働き
丈夫な歯や骨を作り、維持



日本の伝統文化にふれる よい機会がたくさんある季節です

お月見

9月21日は「中秋の名月」です。昔の暦で8月15日にあたり、この日の満月は1年で最も美しいといわれ、「十五夜」ともいいます。十五夜には月に見立てたお団子や稲に見立てたすすき、そして里芋や果物な

お彼岸におはぎ

お彼岸とは春分の日と秋分の日の前後3日間の計7日間で、春のお彼岸と秋のお彼岸があり、先祖の霊に感謝をしお墓参りをします。その際に欠かせないものが、春は牡丹の花が咲くことから「ぼたもち」、

給食室 より

旬の食材

旬の食べ物は1年を通して最も栄養価が高く、その時期の体に必要な栄養素が詰まっています。給食でも季節の食材をなるべく献立に取り入れています。食べ物には旬があることや、旬の美味しさを子どもたちに伝えていければと思います。展示箱近くに「今日の食材紹介」を定期的に掲示しています。是非展示食と一緒にご