



9月 給食だより

令和4年9月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。これからは『秋』本番が始まります。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と色々な秋を感じられるといいですね。散歩途中の景色や近くのスーパーマーケットの店先で秋を見つけてみるのも楽しいです。

9月1日は防災の日

災害に備えて、食品備蓄を始めましょう

水

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。

調理等に使用する水を含めると、1日3ℓあれば安心です。



カセットコンロ

熱源は食品を温め、簡単な調理に必要です。

1人/1週間分：6本程度



保育園では9月1日に“防災用カレーライス”の実演を行い5歳児クラスの子ども達が試食をします。

主食

- ・アルファーマ
- ・レトルトご飯
- ・麺類、カップ麺
- ・シリアル、パン



主菜・副菜

- ・缶詰
- ・レトルト食品
- ・乾物



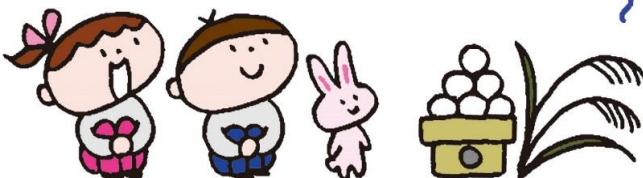
農林水産：災害時に備えた食品ストックガイド

中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。

お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



★ 食育集会 ★

8月のテーマ【すいか割りを楽しもう】

“すいか”は夏の暑さで身体にこもった熱を逃がしてくれる働きがあります。8月の食育集会ではすいか割りを行いました。前日から心待ちにしていた子ども達は、目隠しをしてすいか割りに挑戦し、すいかにひびが入り割れると大喜びでした。給食の時間には『すいか割り楽しかったね』、『みんなで割ったから甘くておいしい』と味わって食べていました。

