



9月給食だより



令和8年9月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

夏の暑さはまだまだ続いていますが、秋の味覚のおいしい時期が近づいてきました。さつま芋や栗、きのこ類、梨とたくさんの食材が旬を迎えます。子どもたちも夏の疲れがでるころです。旬の食材を取り入れた栄養たっぷりの食事で体調管理に努めましょう。



「もしもの時」に備えましょう



毎年9月1日は防災の日です。防災の日を中心とした1週間は防災週間となっています。いつ起こるか分からないのが自然災害です。最近では地震や豪雨などの災害が全国各地で発生しています。災害に対処するには迅速な避難や心構え、そして“備え”がとても重要です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こったときを想定し、電気・ガス・水道といったライフラインの復旧や行政などから支援が届くまでに必要とされる3日から1週間程度の備蓄食の用意をしておきましょう。

<備蓄品の選びかた>

家族の年齢や健康状態を考慮

離乳食や乳幼児食、
アレルギー対応食など

ミルク・おかゆなど



食べたいものを選ぶ

リラックス効果のある嗜好品

せんべい、クッキーなどのお菓子類
みかん缶などのフルーツ缶



常温で日持ちする

常温で長期保存が可能なもの

米・人参・じゃが芋
玉ねぎなど



そのまま食べるられる、簡単に調理ができるもの

アルファ米とスープ缶でドリア
を作ってみるなど、食べ慣れてい
ないものは普段の食事に取り入れ
てみましょう

不足しがちな栄養素がとれる

支援物資のほとんどが炭水化物
だといわれているため、たんぱく
質やミネラルがとれる食品

ツナ缶、さば缶などの缶詰
ドライフルーツなど



カップラーメン・カップスープ
レトルトカレーなど



すいか割り



夏の風物詩である“すいか割り”をみんなで楽しみました。ひまわり組は5回まわってからスタートし、すいかとは違う方向に向かってしまうのをみんなの声で誘導しました。今年は子どもたちの力ですいかを割ることができ、笑顔いっぱいの子どもの姿を見ることができました。最後にみんなですいかをおいしく食べました。

