

# 給食だより

## 2024年9月

さんいく保育園有明  
管理栄養士

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らぎ、季節はどんどん夏から秋へ変わっていきます。秋は食べ物が美味しい季節です。様々な秋の味覚を味わうなかで旬のものをいただく喜びを子どもたちに伝えていけたらと思います。

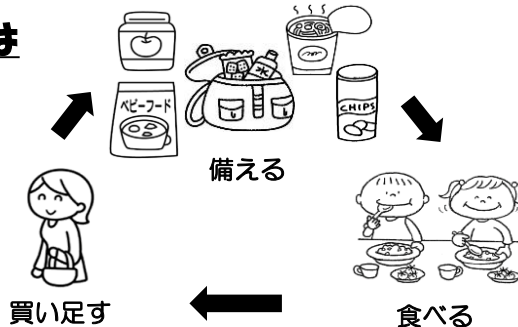
## 9月1日は防災の日



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。ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに家族の状況に合わせ、必要なものが足りているか確認する機会にはいかがでしょうか。

### ◆ローリングストック法とは

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。



★非常食に子どもがいつも食べているおやつを加えておくとうがーの時には不安を和らげてくれる効果があります。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で無理のない備蓄を心がけましょう。

## お月見を楽しみましょう☆



今年の十五夜は9月17日（火）です。

「中秋の名月」とも呼ばれ、毎年旧暦の8月15日にお月見をします。月をかたどった丸い団子と魔除けの力があるとされるススキを供えるのが一般的ですが、秋の収穫を祝う行事でもあり、収穫した里芋などを供える「芋名月」とも呼ばれています。天気が良ければご家庭でもお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

保育園では9月17日のおやつに「月見・うさぎクッキー」を提供します！月とうさぎの形をしたクッキーを食べ、みんなでお月見気分を楽しみたいと思います☆

## ◆食育紹介◆

### はと組 梅干し作り

6月よりはと組で取り組んでいた梅干し作り。8月に最終工程の土用干しを4日間行いました。（※土用干しとは晴れた日に太陽の下で梅を干す工程です）

そして約2ヶ月の間を経て、ついに梅干しが完成いたしました！はと組さんの愛情たっぷり梅干しは、8月28日のおやつ「梅しそごはん」に使用し、お兄さん、お姉さんの梅干しを保育園のみんなで味わいました！！



### 8月26日

### ろば組 きんぴら作り

クラスで育てていた人参が不作だったため、予定していた育てた人参を使ってのクッキングは行えませんでした。八百屋さんへ持ってきていただいた人参できんぴらを作りました。

子どもたちは人参やごぼうをピーラーでさがきにしたり、食材をポットプレートで炒めたりと…頑張りました！ろば組になって初めてのクッキングでしたが、みんなで協力して美味しいきんぴらが完成しました！！