

9月給食たより 2025年度

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月の食育の予定

- 【ひよこ】れんこんでスタンプ
- 【あひる】2日火曜日 さつまいもを触ろう！
- 【うさぎ】30日火曜日 かぼちゃの種取り
- 【ひつじ・ろば】17日水曜日 梨の観察
- 【ひつじ・ろば・はと】4日木曜日 おいもを知ろう！
「じゃがいも・さつまいも」
- 【うさぎ・ひつじ・ろば・はと】1日月曜日 災害食を知ろう！



8月の食育通信

8月20日 はと組 味噌づくり「味噌の食べ比べ」

6月にマルコメさんと仕込んだ味噌が発酵が進み美味しく食べごろになりました。6月→7月→8月で色が濃くなって、味噌のいい香りが日に日に増していっています。7月には米麹菌が大豆の中で呼吸をすると美味しくなること(発酵)を学びました。夏は発酵が早く進むため、3ヵ月で味噌らしい味噌になりました。おにぎりを握って、3チームの味噌を少しずつぬって食べ比べ。はと組さんの愛情がこもった味噌はとっても美味しくできていました！



8月28日 ろば・ひつじ組クッキング「ぎょうざをつくろう」



ぎょうざづくりをしました！
具を袋の上からもみもみ混ぜて、
皮に包んで、焼きました。包むことは大人でもな
かなか難しいですが、UFO型ぎょうざにすること
で比較的簡単に楽しく包むことが出来ました。
ぎょうざはみんなで一緒に作れるのが楽しい食
べ物。ご家庭でもぜひお試しください◎

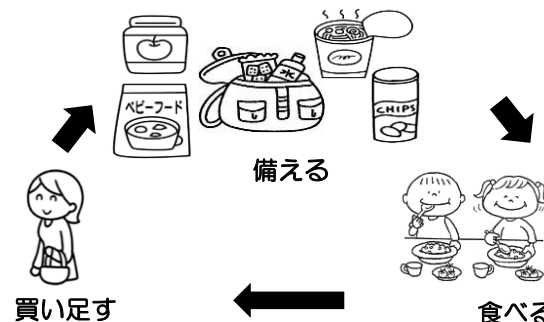
9月1日は防災の日



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。

★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
と万が一の時に不安を和らげてくれる効果があります。

もしもの時の備えの目安はどれくらい必要？

災害発生直後は、水道・電気・ガスなどのライフラインが全て使えないこ
とも予想されます。いざという時のために食料品や飲料など最低でも3日分、
できれば1週間程度の食の備えておきましょう。

水は調理に使う
ものも含めて
1人1日3Lが目安
です。



災害時には
栄養の偏りによる体調不良も
心配です。主食・主菜・副菜
となる食品をそろえて
おきましょう。

温めるためにカセットコンロ・
カセットボンベを用意しておく
こともおすすめします。