



給食だより



令和3年9月号
立石いろは保育園
栄養士 佐藤

まだまだ残暑が厳しい日が続いていますが、朝夕に吹く涼しい風に、少しずつ秋の訪れが感じられます。季節の変わり目は気温の変化が大きくなり体調を崩しやすくなりますので、気をつけてください。スーパーなどに買い物に行くと、今までは色鮮やかな夏野菜が並んでいた棚に秋の野菜が多く並ぶようになりました。引き続き給食では季節のお野菜を提供予定です。みんなで美味しいお野菜をたくさん食べて元気に過ごしていきましょう。



☆防災のおはなし☆



1923年に関東大震災が発生したことや台風シーズンを迎え、災害が増える事が多くなるため、9月1日は防災の日に設定されたと言われています。一言で【防災】と言っても、災害を防ぐことだけではなく、災害が発生した場合に被害の拡大を防ぐ事や、災害の復旧を図ることも【防災】の言葉の意味には含まれているそうです。

災害時の食事ですが、非常食と聞くと一般的に保存のきく、乾パンやお湯や水を注げばできるアルファ化米などを思い浮かべる方が多いと思います。しかし、そのような非常食は食べた事がない人も多く、大人の私達でさえ、食べ慣れないものを食べる事はハードルが高いです。また小さいお子さんはもっとつらい思いをすることもあるかもしれません。

そこで手軽に取り掛かれる備蓄方法として【ローリングストック法】というものがあります。日常的に食べている、パンやお菓子などを古いものから食べて行き、一つ減ったら一つ買い足す・・・というように常にストックを置いておく方法です。そんなの日常的にやっているよ！と思う方もいらっしゃると思いますが、私はそれが防災になっていくと考えます。

これからどんな大きな災害が起きるかは、誰にもわかりません。非日常な生活を送らなければいけない時でも、日常的に食べ慣れている食材が少しでもあれば、それが安心や気力に繋がる事もあると思います。

もしもの時に自分や家族、大切な人を守るためにも、私自身ももう一度気を引き締めて、しっかり備えていこうと思います。

防災の日をキッカケに防災の事考えてみませんか？



🌕十五夜のおはなし🌕

十五夜とは「きれいな満月」の夜をさします。十五夜は毎月ありますが、「中秋の名月」とよばれる日は1年に1度。1年で最も月がきれいな夜をさします。今年は9月21日（月）が中秋の名月にあたり、午後おやつでお月見にちなんだ【お月見さつまいももち】を提供予定です。

十五夜と言えばお団子ですが保育園では誤嚥の危険があるため、これからの時期に美味しくなるさつまいもを使用した、芋餅を提供します。旬の野菜で作ったおやつで季節を感じてください。

当日はきれいなお月様が見られるといいですね！



🍷食育のおはなし🍷

6月頃から始まった食育活動ですが、これからも積極的に取り組んでいくつもりです。また、クッキング等の際には保護者の皆様にエプロン・三角巾のお願いをすることもあります。ご協力の程お願いいたします。9月からはだいち組のお友達と

【三色食品群の学習】を始める予定です。玄関にボードを設置し、その日の食材を色分けしてもらいます。時間をかけて少しずつ理解が深まるように日々の積み重ねをしていきたいと考えています。三色食品群のボードの展示が始まったらぜひ、お迎えの際にチェックしてみてください！！

