

給食だより

令和 6 年 9 月 号
立石 いろは 保育園
栄 養 士 前 川

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は涼しさも感じられるようになってきました。気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。秋は「食の秋」とも言われるように食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物を知り、美味しく味わいましょう。



お月見を楽しみましょう



日本では、旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、月見だんごやすすき、里芋を備えてお月見する風習があります。

この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。

今年は9月17日(火)です！ぜひ夜空を見上げてみてくださいね。

お月見といえばお団子ですが、月見だんごは農作物の収穫に感謝して、収穫したお米でお団子を作って備えたのが由来だったといわれています。

お団子と相性抜群のきな粉には、食物繊維が豊富に含まれていて、便秘改善に効果があります。粉にすることで大豆の栄養を効率的に吸収することができます。

非常食の備えはできていますか？



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。関東大震災が起きた日であり、9月は1年の中でも特に台風が発生し、風水害の多い時期です。

いつ、どこで発生するか分からない災害に備えるには、日頃の準備が大切です。

普段使いの食料品を多めに買い置きし、使ったらその分を買い足す備蓄術を勧めています。

エネルギー源になる米などの主食、たんぱく質源になる肉や魚の缶詰、野菜ジュース、お菓子やパン、汁物になる乾物などを揃えます。

そして、備蓄した食料品は放置せず、賞味期限が近づいたものから普段の料理に使い、新しいものを追加します。循環させることで、無駄なく備蓄を続けられます。

知っているかな？ 当ててみようクイズ！

Q. むかし、「おなかがすいている」を意味する言葉として使われていたのはどれでしょう。

1. へそへそ 2. みそみそ 3. めそめそ 4. もそもそ

A. へそへそ……今では「ぺこぺこ」と言いますが、江戸時代には「へそへそ」と言ったそうです。また、「へこへこ」「へろへろ」などとも言ったそうです。

備蓄食料は何をどのくらい準備したらよい？

備蓄は最低3日～1週間分が目安(大人1人分・1週間分の例)

- ・水 24ℓ ・米 2kg ・缶詰 9缶 ・梅干し、のり、わかめなど
- ・調味料(醤油、砂糖、塩など) ・菓子、嗜好品
- ・乾麺(うどん、そば、パスタなど2袋)
- ・レトルト食品(カレー、牛丼、パスタソースなど12個)
- ・日持ちする野菜(玉ねぎ、じゃがいもなど)
- ・インスタント味噌汁、スープ

