



給食だより



令和4年9月1日
赤坂けやき通り保育園 給食室

まだまだ暑さの残る9月ですが、朝晩は過ごしやすく気持ちのいい風が感じられるようになりました。そしてこれからは食欲の秋、運動の秋です。活動しやすく食欲も増すこの時期は、好き嫌いをなくし色々食べ物を食べるチャンスです。給食でも秋の味覚をとりいれ、季節を楽しんでいきたいと思います！

9月1日は『防災の日』食の備えは万全ですか？

9月は台風が多いことと、関東大震災が起きたことから、毎年9月1日が『防災の日』と制定されました。

非常食には、水、米(アルファ米)、パン、缶詰、ビスケット、チョコレートなどがあげられます。非常食として備えるのも大切ですが、子どもが日常的に食べなれているお菓子など賞味期限ごとに買い換えをストックしておくことで安心です。子どもは環境の変化でストレスや不安を感じやすく、体調や精神面が不安定になりがちです。災害時に普段から食べているお菓子があれば、不安を少し和らげることができます

秋のおいしい食べ物

いろいろな食材が美味しい秋！秋の旬の食べ物と選び方をご紹介します。

- サンマ**…黒目のまわりが透明で澄んでいるものが新鮮でおいしい。
- きのこ**…かさがかさあまり開いていない、軸がしまっていて、あまり汚れていないもの。
- くり**…鬼皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの。
- なし**…軸がしっかりとっていて、色むらがなく、おしりがふっくらとして広いもの。
- 柿**…ヘタと果実に隙間がなく、ヘタが実にはりついているようなもの。
- りんご**…軸が太く、皮が赤く、ハリとツヤがあるもの。



お月見をたのしむ

今年のお月見は10日です。「十五夜」「中名の秋」などとも言われて、秋の美しい満月を見ながら収穫に感謝する日です。ススキを飾り、月見だんごや秋に収穫される果物をそなえる風習があります。

