

9がつ

きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年9月1日 上麻生保育園

まだまだ暑い日が続いていますが、これから少しずつ涼しくなって過ごしやすい秋がやってきます。秋は活動量が増え、食欲が増し、子どもたちの体がぐんと大きくなる季節です。



旬の食材と献立



●かぼちゃ

収穫は夏に行いますが、2週間から1か月程度追熟させて甘味を増やすため、秋に食べ頃を迎えます。免疫力を上げるビタミンA・C・Eなどの栄養素のほか、お腹の調子を整える食物繊維も多く含んでいます。店頭によく並ぶ「西洋かぼちゃ」以外に、「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」など様々な種類があります。

- ◆ かぼちゃクッキー
- ◆ かぼちゃの含め煮



献立の紹介



残暑の厳しい時期なので、香味野菜やスパイスを使った食べやすい献立にしています。24日はお彼岸（9月20日～26日）にちなみ、おやつにおはぎを提供予定です。

<今月の新メニュー>

- ◆ ごま肉じゃが…赤味噌とごまの風味が効いた肉じゃがのアレンジレシピです。
- ◆ タコライス…味付けした挽肉、レタス、トマトなどをごはんに彩り良く盛った沖縄発祥の料理です。
- ◆ オープンポテト…子どもに人気のポテトを食べやすいスティック状にして焼きます。

さいがいじ そな 災害時に備えましょう！

9月1日は防災の日です。災害時には物流機能が停滞することも考えられるため、赤ちゃんや高齢者がいる家庭は少なくとも2週間分の備蓄品を備えておくことが推奨されています。

ローリングストック

日頃から災害時にも利用できる食品を買い置き・消費し、使った分を補充することで常に備蓄がある状態を保つ備蓄方法です。



かう

そな 備える

た 食べる



《備蓄品例》

- ・缶詰（さば、焼き鳥、フルーツ缶など）
- ・レトルト食品（カレー、中華丼など）
- ・嗜好品（ビスケット、ようかん、ドライフルーツ、干しいも、ゼリー飲料など）
- ・乾物（切干し大根、ひじき、わかめ）
- ・お湯を注ぐだけのもの（アルファ化米、インスタント味噌汁・ラーメン）