

きゅうしょくだより

令和7年9月1日

白山保育園



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、おやつにおはぎを食べる予定です。

<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かき混ぜて盛りつけ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。

9月1日は防災の日

大正12年（1923年）9月1日に発生した関東大震災を教訓として、一人ひとりの防災対策の重要性を広く国民に理解してもらうため、9月1日が「防災の日」と制定されました。

最近ではカムチャッカ半島付近の地震による津波警報・津波注意報や、天気急変による大雨や雷などが起きています。日頃の防災対策を見直すきっかけにしましょう。

もし、大きな災害が起こったら、

【最低3日間、できれば7日間分の備蓄を】

救援物資が届くまでの約3日間（物資が十分に行き届くまでの7日間）は、各家庭が、それぞれの備蓄により生活することが必要です。

【災害時に必要となる備蓄品】

持ち出しやすい場所に保管しておくことで、様々な状況で活用することができます。

飲料水

1人1日3リットル必要です。

食料

お米や乾麺、缶詰など、日持ちのするものが適しています。

備蓄食料は、普段の生活の中で十分に買い置きし、賞味期限切れ前に消費しながら定期的買い足すことで、無理なく備蓄できます。

（＝ローリングストック）



災害時に、普段と変わらず**食べ慣れたもの**を食べることや、栄養バランスを考えた食事をとることはストレスを和らげ、心身を健康に保つことにも役立ちます。

また、強いストレスにさらされる災害時には**甘いものや好きなお菓子**を備蓄しておくといざという時の心の支えになります。



参照：Web版「備える。かわさき」

<https://portal.kikikanri.city.kawasaki.jp/static/sonaeru/>

献立表の確認をお願いします

毎月、食材を明記した献立表を配布します。

どんな食材を使うのか、必ず確認し、食べたことがないものはご家庭で食べてみてください。

献立表には3歳未満児の主食を記載しています。3歳以上児の主食は胚芽精米またはロールパンです。