

# きゅうしょくだより

令和7年9月1日

大島保育園

まだまだ残暑が厳しいですが、虫の音や朝夕の風に秋の気配を感じられるようになってきました。9月の献立では、鮭、さつま芋、チンゲン菜、とうがん、なす、オクラ、かぼちゃ、トマト、きのこ類、梨、りんごなどの旬の食材を取り入れています。よく食べてよく遊び、よく眠ることで、体調を整えて、元気に過ごしましょう。



## 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（甘酢和え、魚のカレームニエル、レバーの香り揚げ、タコライス、トマトときのこのマリネ）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。



## 9月1日は『防災の日』 備蓄のすすめ



地震や豪雨による災害はいつ起きるか分かりません。支援体制が整うまで、約3日間かかると言われてしています。いざという時のために、家庭でも食料品や日用品などを備えておきましょう。

【水】 飲料水+調理用水：1人当たり1日3L程度



非常時には、飲食以外にもいろいろなところで使用するので多めに備えておきましょう。

【食料】 水や熱湯を注ぐだけで食べられアルファ化米を用意しておくで安心です。白米だけでなく、ピラフ・炊き込みごはん等があり、軽量で日持ちするので非常食としておすすめです。長期保存可能なパンやお菓子の缶詰があり、お子さんにも食べやすくなっています。また、普段の食料品や缶詰を少し多めに買い置きし、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法）

赤ちゃんがいる家庭：粉ミルクやピュアウォーター（純水で、ミルク調乳に適しています。）



又は液体ミルク、哺乳瓶、ベビーフード等も用意しましょう。

アレルギーのお子さんがある場合：アレルギー用の食品を普段から余分に買っておくようにしましょう。