

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 中原保育園

日中は強い日差しが照り付けるものの、朝夕に吹く風に秋の気配を感じる季節になりました。
夏の疲れが出やすい時期ですが、実りの秋に向けて、規則正しい生活を心がけましょう。



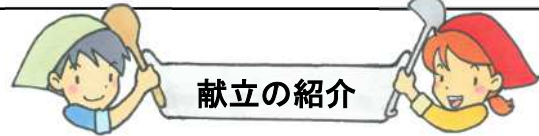
旬の食材と献立

●かぼちゃ

収穫は夏季ですが、2週間から1か月程追熟させると甘味が増すため、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日はお彼岸にちなみ、おやつはおはぎです。

＜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…子ども達に人気のじゃがいも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」です。今月は防災対策としての食品の備蓄についてお知らせします。

食料品は何を用意したらいいの？

水などの飲料

水（5年など長期保存できるもの） ミルク

その他

即席汁物（味噌汁、スープ） 塩 しょう油
フルーツ缶 ビスケット チョコレート



主食になるもの

パックごはん ベビーフード（フリーズドライ）
長期保存可能なパン（缶入りなど） カップ麺

おかずになるもの

缶詰（ツナ、さば、コンビーフ、鮭）
トマト、大豆水煮、ミートソース）
レトルト（カレー、シチュー）

☆イラスト出典：メイト

どのくらい用意したらいいの？

緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド（農林水産省）では、成人で飲料水は1人1日あたり最低1リットル、調理で使用する水などを含めると3リットルが必要とされています。ただし、湯せん、米や野菜、食器を洗ったりする水は別途必要です。子どもの場合は、体重18kgの幼児で飲料水だけで1日あたり0.6リットル程度が必要となります。

中原保育園では、アルファ米、飲料水、粉ミルク、菓子などを約1.5日分備蓄しています。
また、スプーンや紙皿、紙コップ、カセットコンロ、ボンベ、災害時用トイレセット、ランタンなどの防災用品も準備しています。

川崎市食育推進計画では、最低3日分の備蓄が必要とあります。東日本大震災の時、救援物資が届くまで5日かかった被災地があります。