



きゅうしょくだより

令和8年9月 下小田中保育園



旬の食材と献立



●梨

甘くてみずみずしく、シャリシャリとした食感が特徴の梨は、8月から10月頃が旬の果物です。川崎市では多摩川流域で収穫される「多摩川梨」が特産となっています。

誤嚥・窒息事故防止の観点から非加熱のりんご・なしの提供を控え、形状や硬さを考慮し、加熱したものを提供しています。今月はジャムパンに加熱した梨を使用しています。



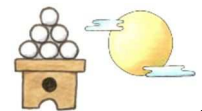
献立の紹介



○残暑の厳しい時期なので、酸味のある食べやすい献立や、スパイスのきいた食欲をそそる献立を取り入れました。

○十五夜(9月25日)が「芋名月」と呼ばれることから、さつまいもを使用したお月見ドーナツを取り入れました。

○お彼岸(9月20日～26日)に合わせておはぎを提供します。



災害への備え



9月1日は「防災の日」です。防災の日は、1923年9月1日に発生した関東大震災を受けて制定されました。災害はいつ起こるかわかりません。もしもの時に慌てないためにも、日頃から食べ物や飲み物の備えをしておくことが大切です。

災害時には、水道やガス、電気が止まり、普段どおりの食事を準備することが難しくなる場合があります。そのため、飲料水やレトルト食品、缶詰、お菓子などを備蓄しておくといいです。赤ちゃんのいるご家庭ではパウチタイプの離乳食や液体ミルクがあると安心ですね。

また最近では、「ローリングストック」という備え方が注目されています。普段から食べている食品を少し多めに買い置きし、食べた分だけ買い足していく方法です。特別な非常食を用意しなくても、無理なく備えることができます。

この機会にご家庭でも、非常食の賞味期限や備蓄品の確認をしながら、災害時の食事について話し合ってみてはいかがでしょうか。



秋のお彼岸ってなあに？

9月には「秋のお彼岸」があります。お彼岸は、ご先祖様に感謝の気持ちを伝え、お墓参りやお供えをする日本の伝統行事です。

また、お彼岸には「おはぎ」を食べる習慣があります。おはぎは、もち米を丸めてあんこで包んだ和菓子です。あんこに使われる小豆の赤い色には災いや病気を遠ざける願いが込められており、昔からお供え物として大切にされてきました。保育園では24日(木)おやつにおはぎを提供します。

季節の行事食には、昔の人の知恵や願いが込められています。ご家庭でも「お彼岸って何だろう?」「おはぎにはどんな意味があるのかな?」と話題にしながら、日本の食文化に親しんでみてください。

小豆から炊いて作った
手作りのあんこを使用
します。

