

きゅうしょくだより

令和7年9月1日 中丸子保育園

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」「パポかぼちゃ」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

大正12年（1923年）9月1日に発生した関東大震災をきっかけとして、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・津波注意報であったり、天気急変による大雨や雷などが起こったりしています。日頃の防災対策を見直すきっかけにしていきましょう。

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リットルの飲料水が必要です。



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/>



【食材に触れてみよう “冬瓜（とうがん）”】

『これなんだ？』とこどもたちにクイズを出すと、「アボカド！」「すいか！」「メロン！」色から連想して答えてくれました。『“とうがん”だよ』と教えると別なお友だちに「とうがん」とさらに教えてあげる姿もありました。

怖がって遠ざかる子や我先にと触りにくる子、力強く握もうとする子がいたり、触ってみると「冷たい！」「かたい！」「凍ったバナナみたい（にかたい）！」とさまざまでした。



冬の瓜と書きますが、旬は夏です。水分がたっぷりでカリウムやビタミンCも含んでいます。

