



きゅうしょくだより



令和7年9月 河原町保育園



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彩り良く盛った沖縄発祥の料理です。
- ◆ オープンポテト…こ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。

災害に備えましょう

9月1日は、防災の日です。地震はいつどこで発生するか分かりません。ゲリラ豪雨による水害が起きる可能性もあります。ご家庭でも食料品や日用品を備えておきましょう。小さなお子さんや高齢の方がいるご家庭では、2週間分の備蓄が推奨されています。



必要なものはなに？

ご家庭の状況・家族の好みに合わせて考えましょう！

水 飲んだり調理に使ったりするだけで、ひとり1日3リットルが必要とされています。ペットボトルやウォーターサーバーの水などでよいでしょう。

食料品 「ローリングストック」がおすすめです。普段から使う缶詰やレトルト食品など日もちするものを、少し多めに購入しておき、食べたらその分を買い足して、備蓄にします。

○缶詰…ツナ、サバの味噌煮、焼き鳥、コーン、フルーツなど

○レトルト…雑炊、カレー、中華丼など

○乾物…切干し大根、わかめ、凍り豆腐など

○嗜好品…ビスケット、ようかん、干し芋など

○お湯を注ぐだけのもの…アルファ化米、インスタント麺や味噌汁など

○常温保存できるもの…じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、野菜ジュースなど
家族構成に合わせ、液体ミルクやベビーフード、好きな食べものなども用意しましょう。



日用品 ウェットティッシュやラップ、ビニール袋など、災害時に役立つものがあります。必要に応じてオムツなどもストックしておくと安心です。

手袋の代わりにも

その他 ランタンやカセットコンロなど、災害時に役立つものがあります。季節によっては体を冷やすもの、体を温めるものが必要な場合もあります。