

きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

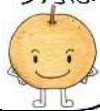
令和8年9月 夢見ヶ崎保育園

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。

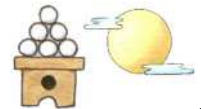
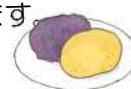


献立の紹介

○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。



～食料の備蓄、できていますか？～

9月1日は「防災の日」です。いつ起こるか分からない自然災害への備えはできていますか？食料の備蓄は災害時だけでなく、体調がすぐれない時にも役立ちます。万が一に備えて準備しましょう。

食料備蓄の選び方

- ① 家庭にある食品をチェック
- ② 栄養バランス、人数、好みに応じた内容、量を決定
- ③ 足りていないものを買い足す
- ④ 賞味期限が切れる前に消費、消費したものは買い足す

★普段使う食品を多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、再び買い足すことで一定量の備蓄をしておく「ローリングストック」がおすすめです。



主食

パックご飯、麺類
缶詰パン等

主菜

肉・魚・豆などの缶詰
レトルト食品等

副菜

野菜ジュース、即席スープ
野菜の缶詰、乾物等



他にも、果物の缶詰やお気に入りのお菓子があると、ほっとできたりしますね。また、離乳食児やアレルギー児がいるご家庭では、安心して食べられるものを用意しましょう。

参考：災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）

栄養士から・・・

8月6・20日の「おかかおにぎり」で、そう組さんは自分で握ってみました。1回目は三角に握るのが難しい様子でしたが、2回目はみんなスムーズに握り始め、上手な三角にできた子もあり、成長に驚かされました！自分で握ったおにぎりは、いつも以上に美味しく感じたようでした。

