

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 蟹ヶ谷保育園

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。

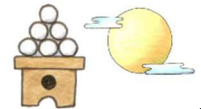


献立の紹介

○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。



ピザの食育



ばら組でピザ作りの食育を行いました。今回は、みんなで育てて収穫したトマト、ピーマン、オクラをピザのトッピングにしました。自分たちで育てた野菜に興味をもちながら、楽しそうに具材をのせる姿が見られました。また、普段は苦手な野菜がある子も、「少しだけのせてみようかな」と挑戦する様子が見られました。自分で作ったピザは特別だったようで、嬉しそうに食べていました。食育を通して、自分で育てた野菜を食べることの楽しさを感じる機会となりました。ぜひお子さんにも、どんなピザを作ったのか聞いてみてくださいね。

9月1日は防災の日です

地震や台風などの災害が起こると、普段のように買い物ができなくなったり、水や電気が使えなくなったりすることがあります。そのため、日頃から非常食や飲み水を備えておくことが大切です。最低3日分、できれば7日分程度の備蓄が推奨されています。

①飲料水および調理用水：水、お茶など

目安は1人あたり1日約3L ⇒ $3L \times 3日 = 9L/人$

②保存食：アルファ米、レトルト食品、乾パン、お菓子など

調理不要で長期保存可能な食品を用意します。災害時に不足しがちなたんぱく質やビタミン類、食物繊維を補える肉・魚・豆・野菜・果物等を含むものをおすすめです。

③乳幼児に対応した食品

ミルク（温める必要のない液体ミルクなど）、ベビーフードなど

また、普段から少し多めに食品や飲み物を買置きし、使った分を買足して備える「ローリングストック」もおすすめです。ぜひこの機会に、ご家庭の備蓄品を見直してみてくださいね。



★献立表を確認していただき、アレルギーなど心配な食材はご家庭で試してください。

★食事に関するご相談や給食のこのレシピ知りたい！などありましたら、いつでも栄養士にお声かけください。

イラスト 川崎市保育士・栄養士