

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 菅保育園

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。



「おはぎ」と「ぼたもち」の違い



おはぎとぼたもちの違いがわかりますか？このふたつの食べものは呼び方が違うだけで、同じ食べものです。秋のお彼岸は「おはぎ」、春のお彼岸には「ぼたもち」と季節によって呼び名が変わります。

「おはぎ」…萩の花が小豆の粒と似ている
「ぼたもち」…春に咲く牡丹の花が小豆の粒に似ている

ということで、それぞれの名がつけました。

稲の成長

春に田植えをしてから、稲の成長を見守ってきましたが、稲に白く小さな花が咲きました。近くで見ないと気づけないほどの小さな花です。

子どもたちが一番に気づいて教えてくれました。秋になったら収穫して「おにぎり」にして食べるのを楽しみにしています。



9月1日は防災の日です

備えがあれば、いざというときに心強いものです。このところ、頻繁におこる地震に備えを再確認されているでしょうか。普段の生活で使う食品を少し多めに買っておき、ストックして、古いものから順に日々の生活の中で使い、使った分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。カセットコンロなどの熱源も準備しておくことで食事の選択肢が広がります。



災害時、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で、ストレスをやわらげ、心身を健康に保つことに役立ちます。

参照：Web版「備える。かわさき」

<https://portal.kikikanri.city.kawasaki.jp/static/sonaeru/>