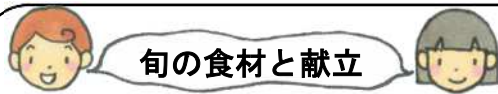


きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年9月

生田保育園

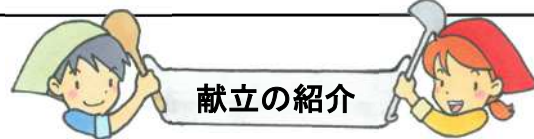


旬の食材と献立

●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…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。



災害時の備えは大丈夫ですか？



9月1日は防災の日です。備えがあれば、いざという時心強いものです。ご家庭でも緊急時に備えて、食糧・飲料水の備蓄をしておくといいですね。普段の生活で使う食品を少し多めに買って置いて、古いものから使っていく、その分を補充する「ローリングストック」がおすすめです。

【飲料水】

○一人1日3ℓ分が目安です。

大人一人当たりの飲料水の必要量は

1. 5～2ℓといわれています。

これに調理など生活用としての水を足した目安量です。

【食糧】

○レトルト食品や缶詰を中心にアウトドア商品なども加えて揃えておきます。

火や水が必要なインスタント食品は少なめに、缶詰は缶切り不要のプルオープンタイプのものを中心に備えておくといいです。



幼児クラスの食育の取り組み



☆中身はどうなっているの？

「メロンに種はある？」と子どもたちの疑問から始まり、給食室で半分にカットしたメロンを窓越しに見せてもらいました。

その次にクラスで実際にメロンを切り分けました。子どもたちは半分にカットしたメロンには、「種が真ん中にある」「種が白い」など様々な気づきがありました。メロンを切った時の包丁の大きさに驚きの歓声まであがりました。

☆とうがんはどんな形？

幼児クラスの子どもたちにカットする前の大きな「とうがん」を見たり、触ったり、香りを嗅いだりしてもらいました。その後、半分にカットしたとうがんを見ると「とうがんは皮の色が緑」「種がメロンみたいに真ん中」「半分に切ったら、中は白い」など発見がたくさん！

味噌汁に入っているとうがんは・・・「透明だね～」とこの夏、子どもたちの好奇心が広がりました。