



令和7年8月27日発行

9月給食だより

木の実保育園

文責 管理栄養士 松澤由季



9月に入り、日中はまだまだ暑い日が続いています。この時期は、朝晩の気温差や冷たいものの取りすぎで疲れやすい時期です。食欲の秋に栄養をしっかり取り、夏に疲れた体を回復し、冬に備えて体の免疫力や抵抗力を高めておきましょう。



8月20日の誕生日会の日に、「おはなパン」を提供しました。お花の形にしている時に子どもたちが見に来てくれて、お花が出来上がると拍手をしてくれていました。お友達にも「今日のおやつはおはなパンだよ～！」と教えてあげている姿も見られました。餡はココアパウダーと白あんをませたのであんこが苦手な子どもも食べられて安心しました。

「かわいい～！」「おいしい！」ととても喜んでくれました。
またおいしいパンを待ってね～☆



夏祭り献立

8月1日は夏祭りでした。

給食室からも楽しそうな子どもたちの姿がみられました。給食とおやつでは、お祭りを感じられるように、焼きそば・フライドポテト・どうもろこし・中華きゅうり・すいかを、パックや紙コップに詰めて提供しました。全体的にいつもより多く盛りましたが、みんなよく食べていて、とても喜んでくれました。

おやつでは、さくらさんがチョコバナナをリクエストしました。ココアパウダーと砂糖と豆乳でチョコソースを作り、切ったバナナをさくら組が、うめ組ともも組のお友達の分を一生懸命盛り付けしました。どんぐり組やくるみ組もチョコソースで少し戸惑った様子もありましたが、一度食べてみると、おいしい！と喜んでくれました。



9月1日は防災の日です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は2週間分を備蓄しておくと安心です。

また、日頃食べているものを多めに備え、普段の食事で消費しながら、食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

家庭で備蓄しておきたい食品・用品

水	1人当たり1日3ℓ(飲み水1ℓ+調理用水)
主食	精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など (アルファ米はお湯や水でご飯になる加工米のこと)
主菜・副菜	缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、乾物など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ(1人6本/週)
好みの食品	お菓子、飲み物など
ミルク・離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買い足す

秋のお彼岸

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のことです。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じものですが、「おはぎ」は萩の季節の秋、「ぼたもち」は牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられています。給食では25日に「きな粉おはぎ」を提供します。