

9月給食だよ!



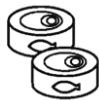
日中はまだ暑さが残りますが、厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。これからは、秋本番が始まります。食欲の秋・芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中やスーパーマーケットなどの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

9月1日は防災の日



9月1日は、自然災害に備えることを考える、「防災の日」です。自然災害には、地震や火災のほか、台風による洪水や土砂災害、火山、雪崩などがあります。園でも毎月、災害訓練を行っていますが、休日などご家庭にいるときに災害が起きた場合、どんな対処が必要かなど、おうちでもお子さんと話し合ってみてくださいね。

非常食について



非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

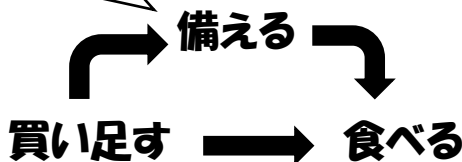
★園では、食べ慣れている市販菓子のビスケットを非常用のお菓子としてストックしています。



いざと言う時に、賞味期限切れにならないために!

『日常的に食べて買い足す』を繰り返し、非常食として備えるローリングストックという方法があります。

普段から多めに買い置きしておく
(日常的に食べ慣れているもの)



消費した分だけ買い足す

賞味期限の近くなった物から日常的に消費

★古いものから使い、使った分は必ず補充すること!

秋はさわやかな実りの季節です

暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体を温め、イモ類は体のエネルギー源となります。果実やきのこ類も豊富です。秋の味覚を存分に味わいましょう!

▽秋が旬の食材▽

さつまいも・ごぼう・鮭・しめじ・えのき
エリンギ・りんご など

★これらの食材は9月の給食に入る予定です。



3・4・5歳食育

秋の食べ物について

