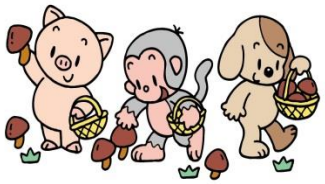
給食だより

長野こども学園

2025,9,1



９月号

９月に入りましたが、まだまだ残暑が厳しい毎日が続いています。この時期は夏のプールの疲れや、お出かけの疲れなどが出たり、胃や腸も疲れ、食欲がなくなってくる頃でもあります。毎日冷たいゼリーやそうめん、ジュース、アイスクリームなどを食べてしまいがちです。しかし、冷たい食べ物や飲み物をとり続けていると胃酸を薄め、いざ食事をしようとしても食欲がなくなってしまいます。子ども達は、大人と違い自分で量をコントロールすることができないので、放っておくと好きなだけ食べてしまいます。夏バテ防止のために休日の食事の工夫をして親子で夏バテを乗り切りましょう。

知って得する 食の知恵袋

災害食と備蓄

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、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べたぶんを買い足す「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

参考：農林水産省　災害時に備えた食品ストックガイド

＊９月の給食予定＊

26 日・・・誕生会では手作りのハンバーガー、コールスロー風サラダ、ハッシュポテト、スープ、乳酸菌飲料が登場します。おやつは、新メニューのパンナコッタという冷たいデザートです。

＊根菜が美味しくなってきました。れんこんの入った筑前煮、旬の採れたばかりの焼き芋、秋の味覚りんごや柿、梨なども取り入れていきたいと思います。『食欲の秋』、しっかりたくさん食べ、「ごはんのおかわりちょうだ～い！」という声を楽しみにしています♪

◎９月の平均値◎

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	脂質	ﾀﾝﾊﾟｸ質	塩分	ｶﾙｼｳﾑ
以上児	566kcal	19.2g	21.4g	1.7g	254mg

食育クイズ

夏バテに効果のあるお肉は？

①牛肉　②豚肉　③鶏肉

A 正解は②。豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に含まれ、その含有量は牛肉の10倍といわれています。玉ねぎやにら、にんにくなどの野菜と一緒に食べると、吸収がよくなります。

フルーツヨーグルト(４人分)

ヨーグルト　１パック　　りんご１/４個　　バナナ１本　　ミカン缶１/２缶
レーズン２０ｇ　　コーンフレークやグラノーラ等適量
★りんご、バナナ、を食べやすい大きさに切り、ヨーグルト、果物、レーズンと混ぜる。お皿に盛り、コーンフレーク等をかける。

ヨーグルトにはちみつを使う場合、１才未満の乳児に与えないで下さい。乳児ボツリヌス症を防ぐ為、はちみつ入り飲料や菓子なども与えないようにしましょう。

食育の取り組み

ゆり組

これなぁんだ？と聞くと、
ワカメ～こんぶ～！
と答えてくれました。

昆布とかつおのダシの取り方を実演して味噌を入れます。水から作った味噌汁と飲み比べをしました。

ダシのお話をしました♪

やっぱり、ダシが入ったほうが美味しかったようです。昆布は北海道産、ダシかつおは、他にいわし、さばが入っていることも教えました。

♡夏の恒例アイス♡

１年に１度ですが３時のおやつに以上児のみアイスが登場します。数日前からこの日を楽しみにしてくれています。普段の手作りおやつもとっても嬉しそうに食べてくれていますが、たまにはこのようなおやつも良いですね！

★ばら組　とうもろこしむきをしました★

黄色い実が見えてきた～！

がぶりとしっかり食べてくれました。とても甘くて美味しかったね。