



令和6年9月号

北保育園

9月に入ってもまだ暑さが続いています。夏の疲れなどにより、体調を崩しがちです。十分な休息と規則正しい生活リズムを心がけ、疲れを溜めないようにしましょう。また、秋にさしかかり、たくさんの食べ物が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。

## 9月の目標 お腹がすく大切さ 野菜のふしぎに気づく子ども



### 秋はおいしい野菜がたくさん!

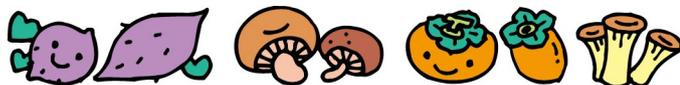
日本の四季の中でも秋はイネや果物が豊富に実ることから、「実りの秋」と呼ばれます。暦の上では9~11月が秋です。

#### 「いも」を食べよう!

秋から冬に向けて気温が下がってくると、身体にはより熱量が必要になります。夏の疲れが出やすい秋には、食物繊維もたっぷり、少量でも熱量に変わりやすい「さつまいも」「かぼちゃ」「じゃがいも」がピッタリです。

食物繊維やビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含み、いも類に含まれるビタミンCは、でんぷん質で守られているため、加熱しても破壊されにくいのが特徴です。

保育園でも、9月の献立に「さつまいも」「かぼちゃ」「じゃがいも」がたくさん登場します!



### 9月1日は「防災の日」

いつ身に降りかかるか予想できない「災害」。地震だけではなく、台風や集中豪雨・などによる、土砂崩れ、河川の氾濫など近年多発しています。

災害が起きた時、まず何よりも大切なのは、慌てずに身を守ること。そして、日頃から「もしも」に備えて、対策を見直しておくことが重要です。食料についてもチェックしておきましょう。

#### 非常食について

大きな災害が起きた場合、ライフラインが復旧するには一般的に3日間と言われていきます。最低3日分用意しましょう。

水はもちろん、普段食べているもの、食べ慣れているものを多めに備えましょう。火や水が使えない状態でも食事ができるよう、すぐに食べられるものも用意した方がいいですね。



### じゃが芋の味噌がらめ



作り方

- ①じゃが芋を厚めのいちよう切りにし、電子レンジで蒸かしておく。
- ②調味料と水を鍋に入れ、煮立てておく。
- ③フライパンに油を入れ、①を炒める。
- ④③に②の調味料を絡めて出来上がり。

材料(大人2人分、子ども2人分)	
じゃが芋	3個
油	少々
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
味噌	大さじ1
水	大さじ1と1/2

☆じゃが芋を電子レンジで加熱することで、調理時間の短縮にもなります。