



食育だより

9月号

令和6年8月26日
社会福祉法人 国立保育会
宮前おおぞら保育園 給食室

まだまだ残暑は厳しいですが、セミの鳴き声から秋の虫たちの声に季節の変わり目を感じます。子どもたちは夏の疲れが出る頃です。食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう。

9月の食事目標 「食事のあいさつをする」

旬の食材

ぶどう

粒の大きさや皮の色などが異なる様々な品種があります。日本では巨峰やデラウェアが主流でしたが、近年ではシャインマスカットの栽培が増加。水にふれると傷みが早くなるので食べる直前に洗い、大きなものは半分以下に切りましょう。

切り干し大根の塩焼そば

- ＜材料＞大人2人、幼児2人分
- | | |
|------------|-------------|
| 焼きそば麺…450g | 油…適量 |
| 豚もも肉…200g | 塩…小さじ1/2 |
| 切干大根…26g | こしょう…少々 |
| キャベツ…90g | 鶏ガラスープの素…4g |
| チンゲン菜…90g | |
| 人参…65g | |



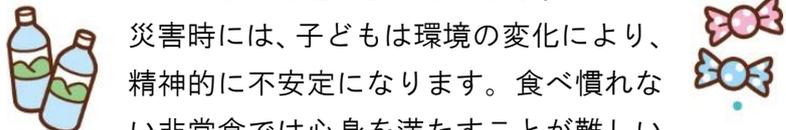
＜作り方＞

- ① 戻した切干大根を切り、茹でる。
- ② 鍋に油を熱し、肉を炒め、肉の色が変わったら、人参、キャベツ、チンゲン菜、切干大根を順に加えて炒める。
- ③ 麺を②に加え炒め合わせる。
- ④ 調味料で味を調えたら出来上がり！

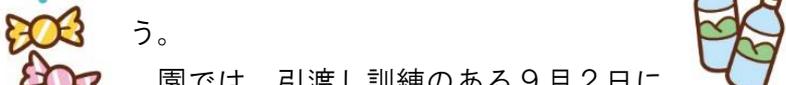
非常食の準備



9月1日は『防災の日』です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケットなどがあげられます。



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ります。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あります。そのため、食べ慣れたお菓子も非常食として置いておきましょう。



園では、引渡し訓練のある9月2日にアルファ米のひじきごはんを献立に盛り込み、子どもたちにも食べてみてもらう予定です。



食育の予定

- 2歳「ポップコーン作り」…10日(火)
- 3歳「お弁当詰め」…5日(木)
- 4歳「お月見団子作り」…17日(火)
- 5歳「パン作り」…20日(金)

エフロン・三角巾の準備をお願いします。