



栄養だより

9月号



令和8年8月25日

社会福祉法人国立保育会

練馬区立南大泉保育園

栄養士 大竹菜絵

暑い日がまだまだ続きますが、季節はだんだん夏から秋へと変わっていきます。涼しくなると、子どもたちの食欲も少しずつ高まってきますが、夏の疲れが出やすいので、食事と睡眠をしっかりと元気に過ごしましょう。



お月見を楽しみましょう

今年は9月25日が十五夜です。「十五夜」は旧暦の8月15日の夜、またはその時に見える月を指す言葉です。別名「中秋の名月」といいます。満月に最も近い月を干涉する夜という意味を持っていて日本では農作物の収穫に感謝する行事と結びついて広まりました。十五夜ではお団子を始め、様々なものをお供えます。給食では十五夜メニューでおやつにお月見まんじゅうを提供予定です。

月見団子
満月を表す
健康や幸福の祈り

季節の野菜・果物
(栗や里芋)
収穫への感謝、芋
名月の由来

すすき
神様を迎える依り代
魔除け



9月1日は防災の日

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。非常食の備えはできていますか？

非常食には、**水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケット**などがあげられます。

保育園では備蓄食料として、水、クラッカーアルファ化米、果物缶、ツナ缶を備蓄しています。



＼家庭での備蓄のおすすめをご紹介します。／

主食【エネルギー・炭水化物】

パックご飯や乾麺(うどん、そうめん、パスタ) シリアル

主菜【タンパク質】

肉、魚の缶詰(ツナ、サバ、焼き鳥)



副菜

野菜ジュース、インスタント味噌汁、梅干し、乾燥わかめ、日持ちのする野菜、ビスケット

★水(飲料用、調理用)は必需品です！

ローリングストックとは？

普段の食品を少し多めに買い、古いものから順に消費して補充する防災備蓄方です。

最低でも3日間、できれば1週間分あると良いです。

- ① 普段買っている食材を多めに買って蓄える
- ② 普段の食事で食べる
- ③ 食べたらいち足して、補充する



8月の食育の様子

くま組 とうもろこしの皮むきをしました



ぞう組 三食食品群を学びました



9月の食育予定

くま組 あんぱんづくり
きりん組 焼きおにぎりづくり
ぞう組 野菜切り(包丁)
お月見団子づくり

