



食育だより



令和7年9月
天沼保育園
栄養士

まだまだ暑い日が続きそうですが、お店ではそろそろ秋の食材が出始めます。

実りの秋とも言われますが、給食にも旬の食材を取り入れ、子どもたちとともに秋の訪れを楽しみたいと思います。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋等、様々な秋を満喫していきましょう。



暑さが続くと、食欲が落ちたり、食事の時の姿勢も悪くなりがちです。食事をいただく際の正しい姿勢も気にかけていけるといいですね。



子どもに伝える食事のマナー

正しい姿勢

食べものをスムーズに胃や腸に入れるためには、正しい姿勢が大切です。テーブルに向かってまっすぐに立ち、いすに深く座ったら、テーブルとの間をこぶし1個分くらいあけます。背筋をまっすぐに伸ばし、両足はそろえて床につけます。足が床につかない場合は踏み台などを置き、その上に足を乗せます。食べ始めたら、ひじがテーブルにつかないように注意しましょう。



【9月1日は防災の日】

ご家庭の人数に合わせて食糧の備蓄や、入れ替えの見直しをする機会にしてみてください。必要に応じてミルクや離乳食の準備もがあると安心です。

※保育園では、水やアルファ米、クラッカーを備蓄しています。9月と10月に給食としてアルファ米の「わかめごはん」と「田舎ごはん」を提供する予定です。子どもたちには身の安全を守るとともに、災害時の食事についてもこの機会に伝えていければと考えています。詳しい材料については改めて掲示いたします。

各自、3日分の水・食料を備えましょう

☆ 1人3日分の例 ☆

主食・主菜
副菜をそろえ
ましょう！



じゃが芋の味噌がらめ

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2



★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。
- ☆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。