



給食だより



9月号

赤城保育園



9月になりました♪秋めいてきたか…と思いきや、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね…。引き続き熱中症に気を付けて、元気に過ごせるといいですね！そして、今年は9月25日が中秋の名月です🌕お団子やススキをお供えてお月見を楽しむ文化は、平安時代に中国から日本に伝わったそうです！9月は1年の中で最も月が綺麗に見えるとされています💖たまにはみんなで夜空を見上げてみるのはいかがでしょうか💡

いざという時のために！災害対策を🌸

9月1日は防災の日です！防災の日は「災害についての知識を深め、これに対処する心構えを準備すること」を目的に制定されました！災害に備える対策で大切なことの一つに**食料の備蓄**が挙げられます👉おすすめの備蓄方法として**ローリングストック法**があります♪

ローリングストック法とは？

🌟 備蓄している非常食を日常の中で定期的に消費し、減った分を買い足して補充していくという方法です！

♥ ローリング = 回転する

♥ ストック = 備蓄する

【おすすめの非常食】

- ・アルファ化米 ・缶詰
- ・食べ慣れたお菓子など

お菓子はエネルギーの確保の目的の他に、慣れない環境下で心のゆとりを保つ目的としても重要です🍀



旬の食材を知ろう！9月編

●かぼちゃ



夏に収穫が行われ、その後しばらくは追熟(おやすみ)の期間に入ります♪追熟が終わる9月頃になると甘みと栄養価が増します！皮膚や粘膜の健康維持に関わるβ-カロテンを多く含みます♥

●梨

梨の90%以上が水分です♪そして、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出して、浮腫や高血圧の予防に効果的なカリウムも多く含みます！また、「石細胞」という成分によって梨特有のシャリシャリ食感をしています🌟

🌈 pick up^^給食室から発信🌈

【☆°. 給食とおやつを紹介°. ☆】

ごまパンです♥乾煎りをしたゴマをすり潰して、生地に練り込みました♪仕上げにはバターを塗って、香りよく焼き上げました！可愛いツノみたいな形になりました🐾



先月大好評だった給食がこちら♪ハンバーグ、キャベツの胡麻サラダ、きゅうりの塩昆布和えです🐱この日のハンバーグは王道のトマトソース🍅おろしハンバーグや煮込みハンバーグも人気です♥