

9月給食たより

2026年度



厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らぎ、
季節はどんどん夏から秋へ変わっていきます。
秋は食べ物が美味しい季節です。様々な秋の味覚を味わうなかで
旬のものをいただく喜びを子どもたちに伝えていけたらと思います。

9月の食育の予定

- 【ひよこ】8日火曜日 レタスをちぎろう！
- 【あひる】10日木曜日 さつまいもを見てみよう！
- 【うさぎ】8日火曜日 レタスをむいてみよう！
- 【ひつじ】14日月曜日 すり鉢でごますり
- 【ろば・はと】16日水曜日 梨とバナナの観察画
- 【うさぎ・ひつじ・ろば・はと】1日火曜日 災害食を知ろう！

8月の食育通信

8月7日 ろば・はと組「ピザ作り！」

7月31日にドライ野菜・果物を作成しました。
3日後には水分が抜けてドライ野菜・果物が完成！
(水分量の多いものは低温でオーブン加熱しています)
これらの野菜・果物を使って、ピザを作りました！



米粉のぎょうざの皮に、果物ピザはシュガーバターを塗り、野菜ピザはトマトケチャップを塗りました。そこへ、小さくカットした食材(かぼちゃは一度湯で戻したもの)などトッピングをのせて、ホットプレートで加熱し、十分に中まで火を通して、完成！ぎゅっとした夏の味にみんなニコニコでした。

8月20日 はと組クッキング「梅シロップゼリー作り」



6月に仕込んだ梅シロップが完成し、子ども会議で梅ゼリーを作りたいという声が上がりました◎
8月20日は待ちに待った梅シロップゼリー作り☆
ゼリー作りは2回目なので、みんな慣れた手つきで、調理に取り組んでいました！梅の実も入れて、夏に嬉しいさわやかな梅シロップゼリーを作りました。

さんいく保育園 有明
管理栄養士

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。
ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに家族の状況に合わせ、必要なものが足りているか確認する機会にはいかがでしょうか。

◆ローリングストック法とは

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。



非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使っている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で無理のない備蓄を心がけましょう。

★非常食に子どもがいつも食べているおやつを加えておくとうがーの時に不安を和らげてくれる効果があります。

もしもの時の備えの目安はどれくらい必要？

災害発生直後は、水道・電気・ガスなどのライフラインが一部または全て使えないことも予想されます。いざという時のために食料品や飲料など最低でも3日分、できれば1週間程度を備えておきましょう。

水は調理に使うものも含めて1人1日3Lが目安です。



災害時には栄養の偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

☆小さなお子さんのために
離乳食期のお子さんがあるご家庭では、レトルトの離乳食や離乳食用の食具等と一緒に備えておくと、より安心ですね。

☆その他
温めるためにカセットコンロ・カセットボンベを用意しておくこともおすすめします。