



給食だより

さんいく保育園清澄白河

2025年9月

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕は過ごしやすい風が吹くようになりました。楽しい夏の思い出を過ごした子どもたちは、色々な経験をして、一回り大きくなったように見えます。

9月ははと組のキャンプや、プレイデイに向けた準備や練習など、保育園でも大忙しな月になりそうです。秋の味覚を楽しみつつ、残暑に負けない元気な身体を作りましょう！



防災の日（9月1日）

9月1日は「防災の日」。近年、自然災害に見舞われる機会が多くなってきました。普段から防災意識を持って、もしもの時に備えましょう。

災害に備えて

（ローリングストック法のすすめ）

ローリングストック法とは、普段の生活で食品を消費しながらも、常に一定量を備蓄しておく方法です。

大きな災害が起きると、物流が止まり、近くのスーパーやネットショッピングでの食品の調達がストップしてしまう可能性があります。普段の生活から、日持ちのする食品を常時用意しておき、ときどき入れ替えながら、無駄のない食料保管と備蓄品の確保に努めましょう。



9月はお彼岸です

9月20日～26日はお彼岸の時期です。保育園では9月22日に行事食として「きなこおはぎ」を提供します。ちなみに同じ和菓子でも、春のお彼岸には「ぼたもち」、秋のお彼岸には「おはぎ」と呼び名が変わります。



今月が旬の食材

さけ（鮭）

さけは川で生まれて海で育ち、再び川に戻って産卵するといった「淡水魚」と「海水魚」の機能を併せ持った珍しい魚です。産卵を迎える時期が秋なので、その時期がいちばん脂がのっていて美味しいと言われています。

鮭の身に含まれる赤い色素はアスタキサンチンと呼ばれ、アンチエイジング、老化防止に効果的です。



食育の風景



★8月21日 クッキー作り（はと組）♥

今回ははと組は、型抜きクッキーを作りました。生地作りから始まり、麺棒で伸ばし、星型やハート型で型抜きをしました。生地をこねる順番から型抜きを使う順番など、それぞれの班で話し合い、みんなで協力して作ることが出来ました。自分たちで作ったクッキーが美味しくできて、満面の笑みの子どもたち。「お家でも作りたいな」という声も上がりました。ぜひお家でも試してみてくださいね。

