



給食だより

さんい保育園清澄白河

2026年 9月

管理栄養士 野邊千里

まだまだ暑い日が続きますが、秋の食材が少しずつお店に並ぶ季節となりました。秋は旬を迎える食べ物が多くあります。どんな食べ物が9月に旬を迎えるのか、おうちでもぜひ話をしてみてください。食への興味や関心に繋がる食育活動の1つです。



9月1日は
防災の日

～もしもの時の食事について

考えてみよう～

☆ローリングストックを実践しよう☆

「買う」→「食べる」→「買い足す」を繰り返すことで、無理なく備えることができます



災害時は普段と違う環境になるため、栄養だけでなく、次のようなことも大切です。

- ☐ 子どもが食べられている
- ☐ 開けやすい・調理しやすい
- ☐ 年齢に合った形状・柔らかさ
- ☐ アレルギーに対応できる
- ☐ 食べやすく・ストレスがない味



～旬の食材～

さつまいも

少し時間をおくと甘みが増します。食物繊維が豊富です。



梨

水々しく、シャリシャリした食感が特徴です。



～今月の食育～

8/19 ちんすこう作り (ろば組)

ろば組は、ちんすこうを作りました。ちんすこうとは沖縄でよく食べられるクッキーです。使用した小麦粉や砂糖・バターに子どもたちは興味津々でした。

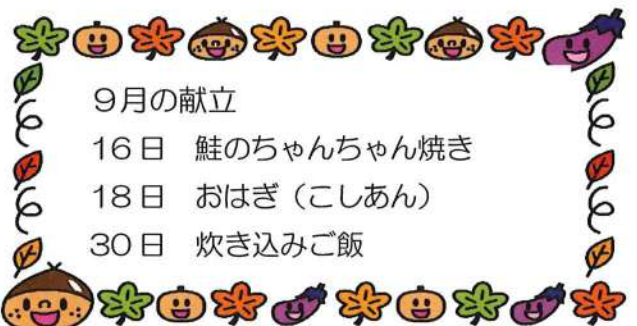
クッキーとは少し違った、ほろっと食感。子どもたちから笑顔で「美味しかった」という声を聞くことができ良かったです。

8/26 クッキー作り (はと組)

はと組は、型抜きクッキーに挑戦しました。星形とハート型を調理室では用意をしましたが、型を使って生地にも模様を付ける等子どもたちのオリジナルクッキーが完成しました。真剣なまなざしで作り方の説明を聞いてくれた子どもたちのおかげで、クッキー作り大成功でした。

8/5・25 とうもろこしの皮むき (ろば・はと)

8月5日おやつ「ゆでとうもろこし」26日「とうもろこしご飯」で使用するとうもろこしを、ろば組・はと組の子どもたちに皮むきを手伝ってもらいました。緑色の皮は固いため、剥きづらいですが、子どもたちは頑張って皮を剥いてくれました。自分たちで皮剥きしたとうもろこしは美味しかったかな？



9月の献立

16日 鮭のちゃんちゃん焼き

18日 おはぎ (こしあん)

30日 炊き込みご飯