

9月 きゅうしょくだより

親隣館保育園

伊藤 隼人

9月を迎え、まだまだ暑いですが、少しずつ秋の心地よい風を感じるようになりました。

食欲の秋、スポーツの秋ですね。子どもたちも活動量が増え、食欲も増します。食べ物がおいしく感じられる季節なので、好き嫌いをなくせるチャンスでもあります。給食でも秋の味覚を取り入れ、季節を感じられるようにしたいと思います。

旬の食材を食べよう！

「旬」とは商材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、また1年の中で一番出回る時期のため、価格も安くなります。今回は、秋が旬の食べ物をご紹介します！

魚



さんま



サバ



サケ



ほっけ



カレイ

果物



りんご



かき



なし



いちじく



くり



ぶどう



ゆず

野菜



ごぼう



さつまいも



しいたけ



マイタケ



さといも



チンゲン菜

9月1日は防災の日です！

災害対策を見つめなおしましょう！

ご家庭における災害対策は万全ですか？
年に一度は、災害時の連絡方法や避難場所の確認、防災リュックの中身のチェックなど、家族みんなでやりましょう！

☆食料・飲料の備蓄☆

・飲料水 3日分（1人1日3Lが目安です）

※4人家族なら36L

・非常食 3日分

※アルファ米、ビスケット、カップ麺など

☆防災リュックの中身をチェック☆

飲料水、食料品、貴重品（現金、通帳や保険証のコピー）、救急用品、マスク、軍手、懐中電灯、電池、携帯ラジオ、スマホの充電器、衣類、毛布、携帯トイレ、ウェットティッシュなど