



給食だより

9月号
五日市すみれこども園

9月に入り、虫の音と共に秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出てくる頃です。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけましょう。

今月は防災月間です。9月1日は防災の日という事で、給食も災害時用の献立になっています。

非常食の備えはできていますか？

9月1日は「防災の日」です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常で食べ慣れているお菓子等も賞味期限ごとに買い替えてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけておきたいものです。左手にご飯茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がご飯、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側に副菜、真ん中に副副菜を置きます。一緒に食べる大人が子どもに伝えていきたい日本の文化と言えるでしょう。



柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言うことわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、免疫力を高める効果があるため、風邪予防やストレスを緩和してくれる作用があります。

ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用もあります。そのまま食べる以外にもサラダや和え物にもおすすめです。

