

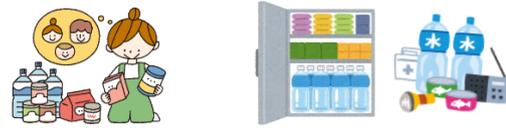
🍓🍒🥝🍊🍎🍌🍓🍒🥝🍊🍎🍌
ランチルーム
🍓🍒🥝🍊🍎🍌🍓🍒🥝🍊🍎🍌

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。暑さや夏バテで疲れていた身体が自然に回復し、これからは食欲が出てくる季節となってきます。たくさん食べ、たくさん運動して、たくさん寝て「食欲の秋」を迎えましょう。

「防災の日」に備蓄の見直しを

9月1日は「防災の日」です。災害に備えた食料は最低でも家族の人数×3日分が必要です。パックご飯・乾麺といった主食に加え、レトルト食品や缶詰など主菜や副菜になるもの、子供のお菓子など必要な備蓄を見直す機会にしましょう。

また、日常の生活で食品備蓄をする考えもあります。少し多めに食材や加工品を買っておき、使った分だけ買い足し、一定量の食材を備蓄しておく方法を「ローリングストック」と呼びます。特別な物を用意するのではなく、普段食べている物で賞味期限が長めのものなどを活用すると備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。無理なく災害への備えを進めていけるように心がけましょう。



十五夜には団子のお供えを

今年の9月17日は十五夜です。十五夜は旧暦の8月15日で、月が1年でもっとも美しく見えることから「中秋の名月」とも呼ばれています。月に見立てた団子をお供えするのは、米が無事にできたことの感謝を月に伝えるためだと言われています。是非お家でもお月見を楽しんでみて下さい。



8月の食育活動（なすの観察）



9月の給食・食育



給食目標

- 園全体 秋の食べ物を知ろう。
- 苦手な食べ物を克服しよう。
- ◇9月24日（月）食材観察（きのこ）
- ◇9月27日（金）お誕生日メニュー

