



令和6年度9月

認定こども園 あけほの幼稚園 NO.5

楽しかった夏休みが終わりいよいよ新学期のスタートです。まだまだ残暑が厳しいですが雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。これからの季節「食欲の秋」と言われるように、おいしいお米や野菜、魚、果物がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気いっぱいにご過ごしましょう！

暑さに疲れた胃に、やさしい食べ物を！

基本は1日3食規則正しく、バランスよく食べることです。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためには温かいメニューがおすすめです。

*消化の良いメニューで食欲増進 たんぱく質はしっかりと。

煮たり蒸したりしたメニューや豆腐などは、のど越しが良くおすすめです。

*生野菜より消化の良い煮野菜を。

加熱した野菜は、胃への負担も少なく、量も多くとることができます。

9月1日は



大きな災害が発生すると、電気・水道・ガス等のライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、感染症等により外出が困難になる場合もあります。日頃から家庭で、水や食品を多めに備蓄しておくこと、いざという時に安心です。

ローリングストックのポイント

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

- ① 家庭にある食品をチェックする
- ② 家族の人数や好みに応じて備蓄食品の内容と量を決める
- ③ 足りないものを買足す
- ④ 賞味期限が切れる前に食べてその分を買足す



備蓄食品

常温保存ができ、そのまま食べられ、簡単に調理できるものをおすすめです。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3ℓを目安に、3日分以上を備えて置きましょう。

- ・主食：エネルギー源となるもの
お米、パン、パックご飯、カップ麺等
- ・主菜：たんぱく質を多く含むもの
肉・魚・大豆等の缶詰、レトルト食品等
- ・副菜：ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
日持ちする根野菜、野菜・果物の缶詰
- ・その他：好きなお菓子、調味料等
- ・必要に応じて：アレルギー対応食品
離乳食、粉ミルク等



給食試食会がありました！

6月26日に給食試食会が開催されました。「とても美味しかった！」「毎日こんな給食が食べれて子どもが羨ましい！」という大変嬉しい感想をいただきました！