

# 食育だより No. 6

平成30年9月1日 みなみひの保育園

日中はまだ暑さが残りますが、夜には虫が鳴き始め確実に秋が近づいています。秋の味覚といえば、さんま、栗、マツタケ、ぶどう、梨、柿、新米とたくさんの味覚が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲も出てきます、好き嫌いをなくすチャンスかもしれません。

## 非常食の準備

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・缶づめ・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、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをし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。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

## 8月の活動

7月の末から子どもたちに給食のアンケートを行っています。

「きょうのメニューは美味しかったですか？」と聞くと「魚が柔らかくて美味しかった」「お野菜の味が好きだった」等教えてくれています。おやつは好きだったメニューにシールを貼っています。シール貼りを楽しみながら、毎日の給食を楽しみにしている子どもたちです。

### 今月のお誕生日メニュー

- ・ 炊き込みご飯 おやつ
- ・ 鶏肉の胡麻やき パウンドケーキ
- ・ 和風さらだ
- ・ みそ汁
- ・ 巨峰

