

食育だより

令和6年9月1日 新川崎みらいのそら保育園

日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。そして、これからは朝晩と日中との気温差も出てきますので、食事や体調管理に気をつけましょう。

非常食の準備



代表的な非常食

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。



- 非常用飲料水…5年や10年といった長期保存が可能。
- アルファ米…お湯または水をいれるだけで調理できる特殊なお米。3~7年程度の長期保存が可能。
- 非常食用パン…保存用の缶やレトルトパウチに入っているものがあり、5~7年程度の長期保存が可能。
- レトルト食品…種類が豊富で、電子レンジやお湯がなくても食べられるものもある。3~7年程度の長期保存が可能。
- 缶詰…ふたを開けるだけですぐに食べられる。2~3年の保存が可能。
- お菓子…ビスケットやチョコレート、クッキー、ようかんなど、長期保存が可能なお菓子が適している。甘いお菓子は非常時のストレスを軽減してくれる。

お誕生日会メニュー

(9月18日)

わかめごはん
鶏ささみのから揚げ
ブロッコリーのカレーマヨサラダ
味噌汁（えのき・豆腐・ねぎ）
ぶどうゼリー
梨
の予定です。



今月の郷土料理

(9月13日)

～きんぎょ飯(岐阜県)～

人参の生産が盛んな岐阜県各務原市の鵜沼地区に伝わる郷土料理で、人参・椎茸・油揚げなどを入れた炊き込みご飯です。炊き込みご飯の中の人参が金魚のように見えることから「きんぎょ飯」と呼ばれているそうです。

食育活動(おひさま組)



栽培しているきゅうりのきゅーちゃんが大きくなりすぎた為、スタンプ遊びを楽しみました。子ども達が着ている洋服と同じ大きさと形に切った画用紙に、好きな色を選んでスタンプをしていきました。押した時に出る模様や大きさに驚いたり、友達同士で見せあったりして楽しみました。栽培活動を通して食への興味や意欲に繋げていきます。