

# 給食だより 9月号

富岡保育園  
令和7年度8月30日

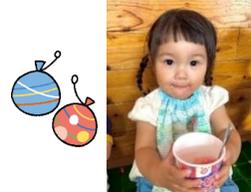
まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復していきましょう。「食欲の秋」おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体力を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくると言われています。

## ～8月の献立より～

富保ファームの夏野菜も収穫しては給食に登場しました。きゅうりやゴーヤは次から次に採れるので、ゴーヤの卵とじや、きゅうりのポリポリ、きゅうちゃん漬けなど追加で作りましたがどのクラスもよく食べます。学童の先生と学童さんが毎年つくられる“菌ちゃんのきゅうり”はみずみずしくて、まっすぐで綺麗な濃い緑色でとても美味しいです。今年の夏も無農薬の採れたて野菜をたくさん食べることが出来ました。ありがとうございました。



給食の様子

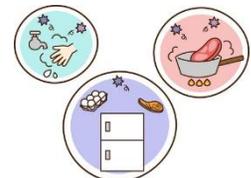


猛暑でしたが、子ども達の食欲は衰えず、初めてのメニュー『ピーマンのふりかけ』は以上児さんがよく食べていて、「どこに売ってあつと？」と言っていたそうです。土曜日のおやつ『ココアカップケーキ』を食べた後は、給食室に子ども達が来て「先生おいしかったよ！全部食べたよ！！来て！！」と部屋まで手を引っ張り、空の容器を見せてくれました。子どもたちの笑顔を見ると元気が出ます。



## ・食中毒警報（第2回）が8月28日発令されました

加熱する食品は十分火を通しましょう。冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐ冷蔵庫や冷凍庫にいれましょう。行楽時には、食べ物を前日から作り置きしたり、車の中や直射日光の当たる場所に長時間置いたりしないようにしましょう。



## 知って得する 食の知恵袋

### 災害食と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておくで安心です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べたぶんを買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

#### 家庭で備蓄しておきたい食品・用品

水	1人当たり1日3ℓ（飲み水1ℓ＋調理用水）
主食	精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など アルファ米は、お湯や水でご飯になる加工米のこと
主菜、副菜	缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、乾物など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ（1人6本/週）
好みの食品	お菓子、飲み物など
ミルク・離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買って足す



参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

## 夏休み最後の日にお手紙をいただきましたので紹介します。

◎なつやすみのときおいしいごはんとおいしいおやつありがとうございます。かんしゃしてます。ゼリーがおいしかったです。ぜんぶりょうりがおいしかったです。りょうりするのがんばってねおやつがだいすきです。上田ことね  
◎夏休み中に昼ごはんとかおやつとかいろいろ作ってくださってありがとうございます。ぼくが一番すきなおかずはうどんかりんとうで、昼ごはんが一番好きなたべものは、夏のかきあげです。おいしかったです。ありがとうございました。平井そうた  
みんなのお手紙とても嬉しかったです。

