



9月

きゅうしょくだより

2026年度
通園事業
あゆみ

うだるような暑さも少しずつやわらぎ、秋のおとずれを感じる涼しい風が吹いていますね。近頃、急な雷雨や激しい豪雨にみまわれるニュースが多く、不安定な天候が続いています。天候の変化で体調を崩しやすくなる時期でもありますので、しっかりと栄養をとり体調を整えていきましょう。

9月1日は【防災の日】

～「もしもの時」に備えましょう～

9月1日に起きた関東大震災や伊勢湾台風などをきっかけに防災の日が定められました。災害はいつ・どこで・どんな規模で起こるのか分かりません。そのためにも、事前の備えが大切になります。物流機能やライフラインの復旧などで最低3日分の食品備蓄が望ましいといわれています。

○ ローリングストック法

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、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が備蓄できる方法です。いざという時にも日常に近い食事を摂ることができます。



～適しているもの～

- ・ 常温で保存可能なもの
- ・ 調理せずに食べられるもの
- ・ 期限が長いもの



例えば・・・

- ・ レトルト食品（おかゆ、カレーなど）
- ・ 缶詰（肉、魚、豆、果物など）
- ・ インスタント食品（スープ、カップ麺など）
- ・ 菓子類（チョコ、クッキー、ジュースなど）



※ 飲料水の確保も忘れずに！

2026年の十五夜は

9月25日(金)です

十五夜にお団子や農作物をお供えるのは、稲の収穫できる時期でもあるため、無事に収穫できる喜びを分かち合い感謝する意味合いがあると言われています。給食では、月に見立てた『お月見芋団子』を提供する予定です。



レシピのご紹介

8月の「トマトに触ろう」の食育の日にトマトジャムを提供しました。ジャムにすることによって、トマトが苦手なお子さんにも好評でした。

＜材料＞ 幼児5人分

ホールトマト缶…100g

グラニュー糖…22g

りんご果汁…30g

レモン汁…1.9g

＜作り方＞

①ホールトマトを荒くつぶし、グラニュー糖を入れ10分程なじませる

②10分経過したら、グラニュー糖、レモン汁を入れ、アクをとりながら煮詰める

③少し煮詰まってきたら、りんご果汁を入れ、更に煮詰める

