

9月 給食だより

アンジェリカ東品川保育園

日中はまだ暑さがありますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の日差しをたくさん浴びた子どもたちはたくましく、ひとまわり成長したように感じます。これから『秋』本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、色々な秋を満喫しましょう。



おつきみ

秋の美しい月を鑑賞しながら秋の収穫に感謝する行事で『中秋の名月』と呼ばれています。また豊作を願って、三宝にお月見団子をお供える習慣があります。

三宝とは…3方にくりぬきがある、神さまへのお供えをのせる台のこと。

今年は 10月6日
(月) です☆

～ おつきみのときに飾るもの ～

旬の果物・野菜

農作物の収穫に感謝し
翌年の豊作を願うため



すすき

魔除け・無病息災を祈る



おだんご

収穫に感謝し豊作を願う



☆9月1日は防災の日☆

・水 …飲料水 1人3ℓ



・主食 …米、アルファ米・即席めん、乾めん



・果物 …缶詰類の日持ちするもの



・備品類 …使い捨て食器・手袋、ラップ
ポリ袋などがあると便利です



地震などの大規模な災害が起きた場合、電気・ガス・水道などのライフラインがストップし、長い間食料が手に入らない場合があります。救助がくるまで約3日といており、園でも3日分の備蓄があります。ご家庭でも、**家族の人数** × **最低3日分**は用意しておくで安心です。



＜美味しい食べ物がいっぱいの秋！旬の食材とは・・・＞

DHA、EPA、ビタミンDが豊富

ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするので子どもの骨や歯の発育を助けます。

鮭
さんま
さば

低カロリーでビタミンや食物繊維が豊富です。 ……キノコ類

低脂肪、高栄養の畑のお肉と呼ばれています。

たんぱく質、糖質、ビタミンB群が多く、オリゴ糖による整腸作用があります。 ……大豆

カリウム、食物繊維が豊富。

サツマイモは熱に強く、ビタミンCが多く含まれている。

……イモ類

里芋はムチン（ぬめり）の成分が胃の粘膜を保護してくれる。