



9 がつきゅうしよくだより

令和7年8月29日発行

土橋宝翠保育園



まだ暑い日が続き、夏の疲れも出やすい時期です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートしましょう。



みんなで災害に備えよう！



ローリングストック

日頃から災害時にも利用できる食品を 買い置き ・ 消費し、使った分を補充する ことで常に備蓄がある状態を保つ備蓄方法です。

期限を確認しながら料理に活用するなどして食べます。

日頃、食べ慣れたものをストックしておくので、非常時でも慣れた味で安心！



★備蓄品 例★

- ・缶詰（さば、いわし、焼き鳥、ツナ、コーン、フルーツ缶など）
- ・レトルト食品（カレー、中華丼など）
- ・嗜好品（ビスケット、ようかん、干し芋、ドライフルーツ、ゼリー飲料など）
- ・乾物（ひじき、わかめ）
- ・お湯を注ぐだけのもの（アルファ化米、インスタント味噌汁・ラーメン）
- ・常温保存可能な根菜類（じゃがいも、さつまいも、玉ねぎなど）



買う

備える

食べる

お子さんの食事のために

- ・ベビーフード
- ・液体ミルク ・哺乳瓶
- ・多めの飲料水
- ・好物の食品・飲み物 など用意できると安心ですね。



食欲の秋になりました

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋、と楽しみの多い季節が近づいてきました。

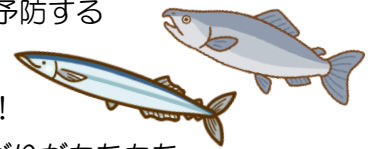
「食欲の秋」の由来を知っていますか？

栗やさつま芋、普段主食で食べているお米など、多くの食材が旬を迎える秋はいつもより食欲が増す、という考えから「食欲の秋」といわれるようになったそうです。

秋が旬の食材



- ・人参 皮膚や粘膜のバリア機能を維持するβカロテンが豊富
油と一緒に摂取することで吸収率アップ
- ・きのこ類 カルシウムの吸収や骨への沈着を助ける働きがある、
ビタミンDが豊富
- ・さつま芋、里芋、ごぼう 胃の調子を整え有害物質を排出する食物繊維が豊富
肥満や生活習慣病を予防する働きがある
- ・さんま、鮭 油がのって美味しい！
- ・新米 水分量が多く炊き上がりがもちもち
- ・栗 甘味が増しホクホク
- ・梨、ぶどうなど 甘みと酸味のバランスが良く、ジューシーで香り高い



秋が旬の食材をたくさん食べ、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、夏の疲れをリセットしましょう！

献立にも秋の食材を入れているので、

ぜひお子さんと一緒に探してみてください！

