

給食便り

十五夜



お月見はきれいな月様を眺めながら収穫に感謝する行事です。すすきを飾ってお団子や芋、果物などをお月様にお供えし、感謝の気持ちを表しましょう。縁側のない現代の家ではむずかしいかもしれませんが、素朴であたたかな風習です。今年の十五夜は9月27日(日)です。家族で夜空を見上げて、月の中のうさぎを探してみましょう。



もいもい食べよう！ごはん



新米の季節がやってきました。お米屋さんに行ってみたところ、9月下旬ごろから入荷できるというお返事でした！保育所で食べているお米は「こしひかり」という粘りや甘みの特徴の品種のお米を食べています。子どもたちにいつものごはんとちょっと違う新米のおいしさを感じてほしいと思います。

赤・黄・緑のグループの食べ物を食べましょう



きりん組では食育の一環として日々取り組んでいることがあります。その日の給食の献立をみて、食材を3色食品群にわけ作業を子どもたちは楽しみながらおこない、栄養について学んでいます。食べ物にはどんな働きがあるのかお子さんに聞いたり、ご家庭でも話題にしてみてくださいね♪

3色食品群とは？
見た目の色ではなく、食べ物に含まれている栄養素の働きの特徴によって3つ色のグループ(3食食品群)に分けることができます。
例えばトマトは赤い色ですが、緑のグループで、病気になるないように体の調子を整えて働きがあります。

赤グループ(魚、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品など)→体をつくるもと
黄グループ(穀類、いも類、砂糖、油類)→エネルギーのもと
緑グループ(野菜、果物)→体の調子を整える

3つの色の食べ物グループは、栄養バランスのよい食事をととのえる目安になります。それぞれのグループからいろいろな種類の食材を使いましょう。



災害に備えて非常食の備蓄を！

非常食は、1人最低3日分が必要とされています。乳幼児は乾パンなど食べにくいこともあるので、家族構成に合わせた非常食を考えてストックすることをおすすめします。

① 非常食例 (大人1人・3日分) ☆

- ・飲料水 9リットル (1日3リットル)
- ・ごはん (アルファ米) 4~5食
- ・ビスケット 1~2箱 ・板チョコレート 2~3枚
- ・乾パン 1~2缶 ・缶詰 2~3缶

○幼児の場合、大人の半量を目安に考えましょう。
○離乳食を食べている乳児がいる場合、レトルト粥やベビーフードも用意しておくといでしょう。

② とにかく大切な水 ☆



飲料水は1人1日3リットル必要と言われています。非常時には飲む以外にもトイレなど、いろいろな場面で必要になります。必ず備えましょう。

☆ ストックしておきたい常温保存できる食べ物 ☆

- 缶詰** ・ 缶詰は主菜や副菜になります。野菜や果物、大豆(水煮)、魚類、肉類など様々な種類があります。
- 乾麺・もち** ・ ・うどん、そば、スパゲティ、ラーメンなどの麺類やもちは、エネルギー源になります。お米がなくても主食になる食べ物です。
- 乾物・海藻類** ・ ・切干大根などの乾物や海藻類は、非常時に不足しやすい食物繊維などが多く含まれています。

③ できるだけ栄養バランスを考えて・・・ ☆

おかずとして主菜となるタンパク源は缶詰の肉・魚など、副菜となる野菜は野菜ジュースやフリーズドライの野菜を備えるのもおすすめです。果物は缶詰やドライフルーツのものを用意します。肉・魚の缶詰は味付けの濃いものが多く、食べ飽きてしまったり、喉が渇いて余計に水分をとってしまいます。ツナ缶や水煮のシンプルなものがお子さんにはよいでしょう。生の野菜・果物が不足して便秘しやすくなりますので、できる範囲でそろえておくと安心です。