

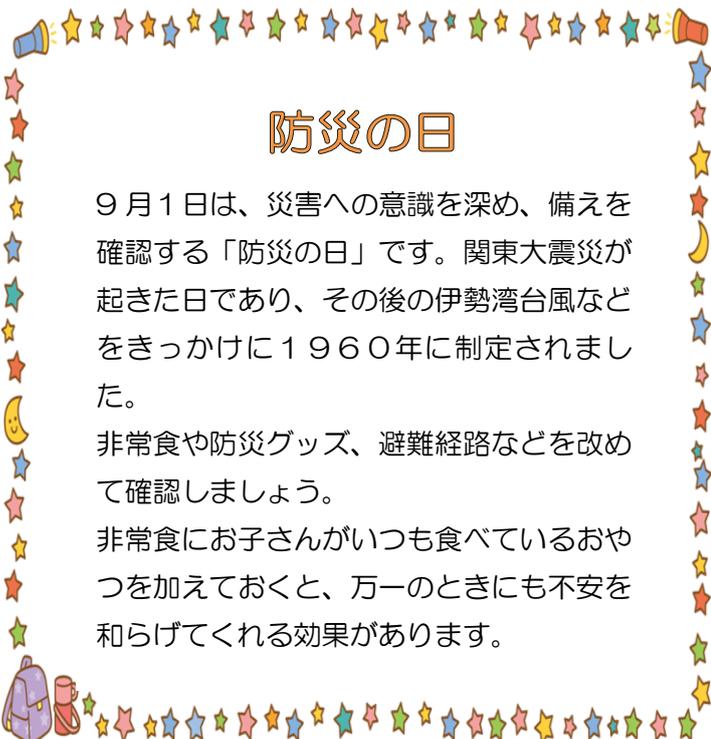


# 9月給食だよ



令和7年9月1日発行  
社会福祉法人悠晴  
大島なかよし保育園 栄養士

日差しがまだまだ強く、汗ばむ陽気が続いています。スーパーには少しずつ秋の食材が並び始めました。給食でも秋の食材を積極的に取り入れ、季節の味を楽しんでもらいたいと思います。暑さに負けず食欲の秋を楽しみましょう。



## 防災の日

9月1日は、災害への意識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、その後の伊勢湾台風などをきっかけに1960年に制定されました。

非常食や防災グッズ、避難経路などを改めて確認しましょう。

非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。

### 秋が旬の食材に含まれる栄養素

**【きのこ類】**  
 ・ビタミンB群、ビタミンD、カリウムが豊富。  
 注目したい栄養素はビタミンB群です。代謝を助けるとともに、神経を正常に保ち健康維持を助ける働きがあります。

**【さつまいも】**  
 ・エネルギー源となる糖質、食物繊維やビタミンCが豊富。  
 ビタミンCは体内で様々な働きがあります。ホルモンの合成や鉄分の吸収にも関わっており、疲れにくい体を作るために欠かせない栄養素です。熱に弱い栄養素ですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているので比較的熱に強いです。

《秋の食材を使ったおすすめ料理の紹介》  
 ●きのこ秋鮭のバターホイル蒸し ●さつまいものみそ汁




## 食育集会『すいか割を楽しもう』

8月の食育集会では夏の風物詩である『すいか割り』を行いました。初めに“すいかクイズ”を行い、栄養素が豊富に入っていることや夏の疲れを取ってくれることを知りました。クイズの後は子ども達が順番にすいか割りを行い、徐々にひびが入っていく様子を見て楽しんでいました。みんなの力で最後は見事にすいかが割れ大盛り上がりでした。



## ～お弁当について「食中毒に注意!」～

園外保育など外でお弁当を食べる機会が多くなるこれからの行楽シーズンは「食中毒」に注意が必要となります。

ポイントは「**温度管理**」と「**水分**」です。

- ① 中心までしっかり加熱し、冷ましてからお弁当箱に詰める。
- ② 生ものは要注意。水気をしっかりと切り、仕切りや盛り付けカップを活用する。
- ③ 菌は時間の経過とともに増えます。保冷剤や保冷バックを利用し菌の繁殖を抑えましょう。

…………… 〈園外保育でのお弁当について〉 ……………

◎日頃から食べている茶碗の量を目安におにぎりを握ったり、お弁当に詰めたりしましょう。

◎事故防止の観点から丸い形状の物（プチトマトやぶどう、うずらの卵、一口サイズのゼリー、キャンディーチーズ）、お弁当用ピックは窒息の恐れがありますので使用を控えて下さい。

