



令和8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

夏の暑さも少しずつ和らぎ、気持ちの良い風を感じられるようになりました。体調を崩しやすい季節の変わり目です。早寝、早起き、朝ごはんをしっかり守り規則正しい生活を心がけましょう。また、秋は食べ物の美味しい季節です。様々な旬の味覚を給食に取り入れ、旬のものをいただく喜びを伝えていけたらと思います。

0901 防災の日

防災備蓄を見直そう



災害に備え、非常食を準備しているご家庭も多いかと思います。万が一使う時が来た時に、賞味期限が切れている…という事にならないように年1回、「防災の日」を非常食の見直しの日にしてみたいかがででしょうか？災害時は、誰でも不安や緊張を感じやすくなります。ストレスや疲れを癒すため、子ども達の食べ慣れているお菓子を非常食として用意しておくのも1つの方法です。また、キャラクターが描かれているカレーやハンバーグ等も、非常時でも普段のように過ごす事の出来る重要なポイントになります。“普段から少し多めに食料や加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足して、常に一定量の食料を備蓄しておく方法”をローリングストック法と言います。災害用備蓄として用意することも大切ですが、この方法を行うと、子ども達も非常時に普段慣れ親しんだ味で過ごす事が出来ます。また、わざわざ備蓄用の場所を作ることなく保管ができ、消費期限切れを起こしにくく、備蓄が身近な物になり、管理しやすくなります。

十五夜／中秋の名月とは？

中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日と言われてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、団子や里芋など月に見立てた丸いものと、ススキや秋の七草をお供えします。月の神様の※依代(よりしろ)は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかった為に、影の似ているススキを供えるようになったと考えられています。また、ススキは葉先のとんがりに邪気を払う力があるとされています。2026年の十五夜は9月25日(金)です。ご家庭でも丸いものを食卓に並べてお月見気分を味わってみてください。保育園では幼児クラスがお供えのお団子を作ります。

※依代(よりしろ)とは？

精霊が依り憑くものや場所等の事をいいます。

依代の対象は樹木や岩石、人形、人間等と考えられています。



食育集会 すいか割を楽しもう

8月の食育集会では『すいか割り』を行いました。初めに「すいかクイズ」を行い、夏の暑さで身体にこもった熱などを取り除き、疲れをとってくれる働きがある事を知りました。クイズの後は『すいかちゃん』が来て、すいか割りのルールを教えてくださいました。子ども達が順番にすいか割を行い、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。食育集会は幼児クラスで行いましたが、集会前に乳児クラスのうみ組、かぜ組の子ども達もすいかに触れてもらいました。ぽんぽんと叩いておいしいすいかか確かめるんだよと話すと、みんな夢中ですいかを叩いていました。



9月4日はくじらの日



9(く)と4(じ)の語呂合わせから生まれた記念日。そんなくじらの日がある9月に、給食でくじらの竜田揚げを提供することになりました。お魚屋さんから※ナガスクジラのヒゲをプレゼントしてもらいました。見て、触って、食べて、くじらをもっと身近に感じ、学ぶことは未来につながる大切な体験です。美味しく食べて貰えるよう給食室一同、頑張ります。

※クジラのヒゲとは？

ヒゲは、クジラの口の中にある板のようなもの。ナガスクジラなどのヒゲクジラ類は、ヒゲを使って餌の小魚やプランクトンをこし取ります。(マッコウクジラやシャチなどのハクジラ類は歯があります)

その他、9月は鹿児島県の郷土料理『からいもごはん』、福島県の郷土料理『ボーボー焼き』の提供もあります。からいもごはんは、さつまいもごはんの事を言います。鹿児島県ではさつま芋の事を、普段から「からいも」と呼んでいます。「からいも」の「唐」は、江戸時代初期にさつまいもが中国(当時の明)から琉球を経て薩摩藩(現在の鹿児島県)に伝わったことに由来します。当時、中国は「唐」と呼ばれていたため、「唐の国から来た芋」という意味で「唐芋」と名付けられました。一方、全国的には「薩摩の国から来た芋」という意味で「さつまいも」と呼ばれるようになりました。