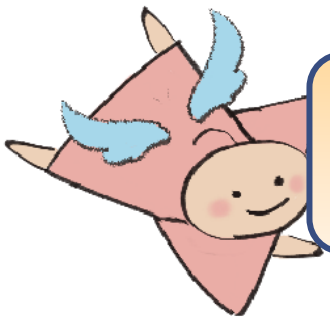


９月 食育だより

2025 年度 ９月号　ひかりの子幼稚園 ひかりの子保育園　株式会社 塩梅 管理栄養士

まだまだ暑い日が続きますが

朝晩の暑さは少しやわらぎ、秋の気配を感じる季節になりました。

夏の疲れや、朝晩の気温差で体調を崩しやすくなる時期です。

食生活や、体調管理には気を付けていきましょう♪

おすすめの備蓄方法→「ローリングストック」

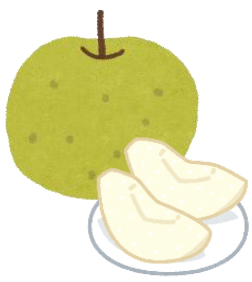
子どもたちにとって、災害時は環境の大きな変化で精神が不安定になっています。

「ローリングストック」は、防災食の備蓄を日常化させ定期的に食べて買い足す備蓄方法です。

子どもたちが普段から食べ慣れている食品や好きなお菓子など備蓄しておくことで、
災害時も日常生活に近い食生活を送ることができ、心の支えになります。

<u>避難所で配られるものは、おにぎりやカップ麺など炭水化物に偏りがち。</u>
たんぱく質やビタミン・ミネラル、食物繊維がとれるものを意識して備蓄するのがおすすめです。
▶備蓄食品の例缶詰(ツナ缶、焼き鳥缶、ミックスビーンズ缶、フルーツ缶など)、乾物(わかめ、ドライフルーツ)、野菜ジュース、根菜など

<u>旬の食材 ▶梨</u>



旬:8～10 月

梨は８割以上が水分であるため、暑さがまだ残るこの季節の水分補給にちょうど良いです。
また、冷房や冷たい食べ物による体の冷えによって生じるむくみを改善してくれるカリウム、
虫歯予防効果のあるキシリトール、
シャリシャリとした食感の正体であり、腸を刺激して便通改善効果のある石細胞と、多くの効果が期待できます。栄養豊富な梨を美味しく食べて、暑さで疲れた体を整えましょう。

ミニクイズ ～美味しいきのこを食べよう～

<u>Q.１ 美味しいきのこの特徴とは？？</u>
<u>→「カサ」が開ききっていないものが美味しい</u>
カサは日が経つにつれて開くため、カサが開き過ぎず、少し丸まっているものは鮮度が良く美味しいです。

<u>Q.２ キノコは洗った方が良いの？？</u>
<u>→水で洗いすぎない方が美味しい</u>
洗うと水っぽくなり、風味や食感が悪くなるといわれています。
きのこは無農薬栽培されているものが多いため、
汚れをふき取る程度で食べられます。

<u>★給食の展示について★</u>

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。
「今日はなにを食べたの？」「どんなおやつだった？」など
ちょっとした会話からも食への関心が高まります。
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りの
ご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。

HIKARINOKO_YOUCHIEN_KYUSYOKU