



食育だより

令和5年8月31日発行
認定こども園
里山ほのか学園
管理栄養士 横井 真依

猛暑が続いた夏も終わり、秋が近づいてきました。

秋になると朝夕は涼しくなり、体調を崩しやすくなります。

また、夏の疲れが出やすいこの時期は、体をしっかり休めることが大切です。

早めに布団に入り、ゆっくり休むことを心がけましょう。

9月の食育活動予定とお知らせ

9月のテーマ 防災・実りの秋

9月1日は防災の日です。こども園では避難訓練を月1回行っていますが、実際に災害が起こった際保護者の方のお迎えまでの間、食事やおやつを提供はどのようになるだろうか...ということから今月は『防災給食』を引き渡し訓練に合わせて行います。

晴れたら外で、おにぎりや炊き出しの豚汁・非常食を食べる予定です。

子どもたちは、いつもと違う環境での食事を体験するとともに、職員も災害を想定しながら改善点等を見つけていく機会にしたいと思っています。



- 9月20日(水)・・・4歳児給食試食会
- 9月22日(金)・・・手作りパンの日
- 9月27日(水)・・・3歳児給食試食会
- 9月28日(木)・・・防災給食の日

※6月～10月の間、ママランチデーはお休みです。



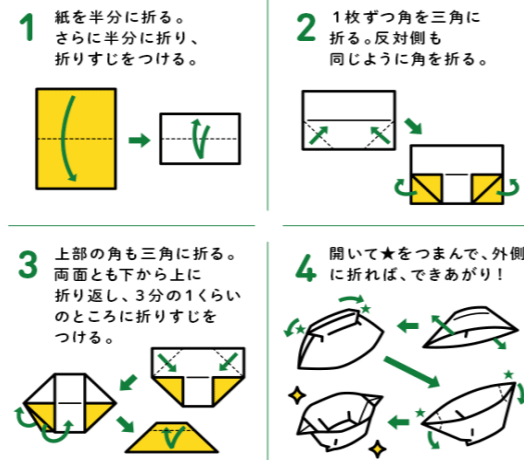
避難訓練を重ねていても、予期せぬことが起こるのが災害です。それぞれの知識や意識を確認し、非常食や防災用品を見直す日にしましょう。

水道が使えなくなったら？

災害時には水道が止まってしまうことがよくあります。水道が止まると飲み水だけでなく、トイレを流したり食器を洗ったりする生活用水も使えなくなってしまう。水は最低3日分の備蓄が推奨されています。(飲料と調理に使用するだけで1日1人あたり3L必要とされています。) また、雨水を貯めるバケツ・使い捨ての哺乳瓶・食器等を準備しておくで安心です。



手作り食器の作り方



食器が足りなくなったり、洗うことができない時には食器にラップやビニールを敷いて繰り返し使ったり、手作りの食器を使う等の方法もあります。お子さんと遊びの中で取り入れてみてください！

非常食を見直しましょう

地震などの自然災害により、食料や水の確保が難しくなることがあります。ミルクやアレルギー対応食は、自治体によっては備蓄していない場合があります。そのため、各家庭にあった非常食を備蓄しておくことが大切です。家族の人数分を3日～1週間分準備しましょう。ある程度長期保存ができる非常食で、普段から食べられているものを選ぶのがいいでしょう。

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
					1
午前おやつ (3歳未満児)					牛乳 星たべよ
昼食メニュー					ごはん 鯖の塩焼き 切干大根炒め煮 玉ねぎとわかめの味噌汁 オレンジ
午後おやつ					牛乳 ぼたぼた焼き
栄養価 (3歳未満児)					E: 480kcal P: 17.5g F: 16.3g C: 64.0g 食塩: 1.5g
栄養価 (3歳以上児)					E: 552kcal P: 21.3g F: 18.3g C: 73.0g 食塩: 1.9g
	4	5	6	7	8
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 アイセイボーロ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット
昼食メニュー	ごはん 鶏肉とごぼうの胡麻みそ煮 大根のすまし汁 バナナ	ごはん つくねの照り焼き 春雨サラダ 貝だくさんポターージュ りんご	ごはん シーチキンふりかけ チャンプル わかめスープ ミニトマト	ごはん レンコンの肉詰めフライ キャベツのソテー 厚揚げの味噌汁 オレンジ	茄子のミートスパゲティ 野菜スープ ヨーグルト
午後おやつ	牛乳 ★お麩のラスク	牛乳 ドーナツ	牛乳 かりんとう	牛乳 ★きなこ蒸しパン	牛乳 芋けんぴ
栄養価 (3歳未満児)	E: 502kcal P: 17.4g F: 16.1g C: 70.2g 食塩: 1.2g	E: 519kcal P: 16.2g F: 18.5g C: 68.2g 食塩: 0.8g	E: 444kcal P: 15.7g F: 17.5g C: 53.5g 食塩: 0.8g	E: 508kcal P: 19.1g F: 13.2g C: 78.1g 食塩: 1.9g	E: 441kcal P: 16.1g F: 12.9g C: 65.9g 食塩: 0.7g
栄養価 (3歳以上児)	E: 558kcal P: 20.5g F: 19.2g C: 73.9g 食塩: 1.5g	E: 570kcal P: 18.7g F: 20.3g C: 73.4g 食塩: 0.9g	E: 570kcal P: 18.7g F: 20.3g C: 75.3g 食塩: 1.0g	E: 585kcal P: 23.2g F: 16.2g C: 85.7g 食塩: 2.3g	E: 545kcal P: 21.5g F: 17.9g C: 75.4g 食塩: 0.9g
	11	12	13	14	15
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 塩せんべい	牛乳 アイセイボーロ	牛乳 Caせんべい	牛乳 マンナビスケット	牛乳 お野菜せんべい
昼食メニュー	ごはん 鯖のおろし煮 ブロッコリーの胡麻マヨ和え 玉ねぎのすまし汁 りんご	ごはん ミンチカレー ビーンズサラダ フルーツミックス	ごはん 煮込みハンバーグ コンソメスープ ゼリー	ひじきごはん 鯖の西京焼き 小松菜の梅かつお和え 油揚げのすまし汁 バナナ	中華丼 サツマイモのレモン煮 わかめスープ オレンジ
午後おやつ	牛乳 たこ焼き	★コーンフレークヨーグルト	牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 ワッフルドック	牛乳 肉まん
栄養価 (3歳未満児)	E: 532kcal P: 19.8g F: 19.5g C: 61.8g 食塩: 1.8g	E: 578kcal P: 19.4g F: 17.3g C: 79.3g 食塩: 1.4g	E: 491kcal P: 15.2g F: 11.9g C: 81.6g 食塩: 1.1g	E: 513kcal P: 21.2g F: 16.1g C: 70.7g 食塩: 2.8g	E: 502kcal P: 18.5g F: 12.3g C: 76.8g 食塩: 1.1g
栄養価 (3歳以上児)	E: 586kcal P: 23.7g F: 21.6g C: 63.1g 食塩: 2.0g	E: 634kcal P: 21.3g F: 18.1g C: 87.8g 食塩: 1.8g	E: 548kcal P: 18.0g F: 14.4g C: 86.7g 食塩: 1.3g	E: 609kcal P: 25.6g F: 20.8g C: 76.9g 食塩: 2.0g	E: 533kcal P: 21.2g F: 12.5g C: 81.5g 食塩: 1.3g
	18	19	20	21	22
午前おやつ (3歳未満児)		牛乳 Caせんべい	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 塩せんべい
昼食メニュー	敬老の日	ごはん 鮭ときのこのマヨ焼き もやしと人参の胡麻サラダ 野菜スープ オレンジ	ごはん 育脳ふりかけ 赤魚の煮つけ ほうれん草のおひたし 味噌汁・梨	ごはん ポークチャップ 野菜スープ ヨーグルト	手作りパン チキンほうれん草カレー バナナ
午後おやつ		牛乳 野菜バー・チーズ	シューアイス	牛乳 ★おはぎ	牛乳 雪の宿
栄養価 (3歳未満児)		E: 493kcal P: 20.6g F: 17.4g C: 62.6g 食塩: 1.2g	E: 424kcal P: 21.9g F: 10.8g C: 58.3g 食塩: 2.2g	E: 550kcal P: 22.0g F: 11.3g C: 87.9g 食塩: 1.0g	E: 475kcal P: 16.1g F: 17.2g C: 64.3g 食塩: 1.9g
栄養価 (3歳以上児)		E: 551kcal P: 24.8g F: 20.7g C: 65.4g 食塩: 1.5g	E: 534kcal P: 27.5g F: 16.2g C: 67.6g 食塩: 2.7g	E: 619kcal P: 26.0g F: 12.5g C: 98.1g 食塩: 1.2g	E: 548kcal P: 19.0g F: 19.2g C: 75.1g 食塩: 2.3g
	25	26	27	28	29
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナ	牛乳 お野菜せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 食べっこ動物
昼食メニュー	栗ごはん 鶏のからあげ コールスロー 味噌汁 ブルーノ	ロールパン 鶏肉のマムレード焼き 和風ポテサラ 春雨スープ 梨	大豆ご飯 肉豆腐 お麩の味噌汁 バナナ	鶏五目ごはん 豚汁 ビスコ	ごはん カレーコロッケ ささみのボン酢和え 味噌汁 りんご
午後おやつ	ミロ クラッカー	牛乳 ★たぬきおにぎり	牛乳 あんまん	牛乳 ★四角いメロンパン	牛乳 ★野菜蒸しパン
栄養価 (3歳未満児)	E: 508kcal P: 20.6g F: 17.8g C: 63.8g 食塩: 1.9g	E: 548kcal P: 21.6g F: 21.3g C: 66.7g 食塩: 1.6g	E: 514kcal P: 21.1g F: 12.0g C: 78.6g 食塩: 1.7g	E: 557kcal P: 20.5g F: 15.5g C: 76.2g 食塩: 1.4g	E: 498kcal P: 16.6g F: 13.0g C: 77.7g 食塩: 1.5g
栄養価 (3歳以上児)	E: 636kcal P: 25.5g F: 21.9g C: 81.3g 食塩: 2.2g	E: 558kcal P: 25.1g F: 25.2g C: 56.7g 食塩: 2.0g	E: 548kcal P: 24.6g F: 12.5g C: 82.4g 食塩: 2.0g	E: 648kcal P: 24.4g F: 18.0g C: 86.7g 食塩: 1.8g	E: 528kcal P: 19.0g F: 11.9g C: 85.4g 食塩: 1.9g

*★は手作りおやつ
*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
*献立は都合により変更することがありますご了承ください。
*栄養価の表記について・・・E: エネルギー P: タンパク質 F: 脂質 C: 炭水化物 をそれぞれ表しています。