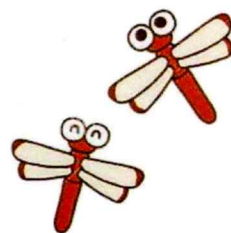




給食だより



9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。夏バテはしていませんか？
これからの季節『食欲の秋』といわれるように、美味しい野菜、果物、魚がたくさんあります。
旬の食材は栄養たっぷり！！たくさん食べて、元気いっぱい過ごしましょう。

9/1 は防災の日

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



おすすめの備蓄食品



水

1人1日3リットルを目安に、3日以上

主食

米、もち、即席めん
パックご飯、シリアル

主菜

レトルト食品
肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

漬物、ジュース、乾物、お菓子

家族の状況に応じて用意する物

介護食品、離乳食、乳児用ミルク、アレルギー対応食品

十五夜

十五夜とは、1年でお月様が最も美しく見える日のことです。日本では、お団子やお餅、ススキ、里芋をお供えしてお月様を眺めることを「お月見」と言います。

今年の十五夜は9月17日（火）です。月をよーく見ると、うさぎが餅つきをしているように見えるかも！？

お子さんと一緒にご家庭でお供え物をして、お月様がどんな風に見えるか話してみてもいいかもしれません。



秋の味覚

秋の味覚は栄養満点で身体に嬉しいことがたくさんあります。旬の食材は価格もお手ごろなので、積極的に取り入れてみてください。



食物繊維が豊富で便秘解消に

貧血予防の鉄分、ビタミンB群
カルシウムが豊富



ビタミンDはカルシウムの吸収を手助け◎

