



食育だより

令和5年 9月号
はごろも保育園

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。汗ふきや水分補給をしっかりと、元気に過ごしましょう。また、夏の疲れも出てくるこの時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。夜は早めに布団に入り睡眠をたっぷりとりましょう。

食事をおいしくバランスよく

夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直し、主食、主菜、副菜をバランスよく食べるよう心がけましょう。

主食: 体を動かすエネルギー

ご飯やパン、麺などで熱や力の素になります。毎日取り入れましょう。

主菜: 体を作る材料

魚やお肉、卵を中心としたおかずを毎食一皿食べましょう。血や肉、骨を作ります。

副菜: 体をつくるお助けマン

野菜の主体のおかずや果物です。色の濃い野菜と色の薄い野菜を組み合わせると毎食一皿食べましょう。体の調子を整えます。(皮膚や細胞の粘膜を丈夫にする)

9月が旬の食材



旬の食材

ナーベラー(ヘチマ)
(旬: 7月~10月)



ヘチマにはビタミンやミネラルが豊富に含まれていて美容に良いとされ、化粧水に利用されています。カリウムは緑豆もやしの2.2倍含まれています。

ヘチマの滑らかな食感とまろやかな甘みが、味噌煮込みだけでなく、ラトウユのような洋風煮込みなどにも合う野菜です。

防災の日

9月1日は「防災の日」です。

園では地震や火災の避難訓練を定期的に行って、避難経路や避難の仕方を全員で確認しています。お家でも地震や台風などの災害に備えて、非常持ち出し袋や避難場所などを確認する機会を持ちましょう。

十五夜

「十五夜」は中秋の名月といわれています。お月見の習慣は、平安時代から始まりました。だんごやサトイモ、魔よけの力があるとされるススキを飾ります。夜に虫の声を聞きながら、満月を眺めてみるのもいいですね。

準備するとよいもの

飲料水(1人一日3L×3日分)
3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳・印鑑・保健証ほか)

