



9月 給食だより



夏の疲れを解消しよう！！

厳しい暑さも、あともう一息。日中はまだ気温が上がる場合があります。子供は大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険があります。「涼しくなってきたから・・・」と油断せずに、引き続き水分補給を心がけましょう。

おやつの大変な役割

幼児期の子どもの胃はまだ小さいため、3回の食事では、必要な量を取りきれません。そのため、子どものおやつは、足りないものを補う食事の一部と考えましょう。

<p>ごはんやパン、いもなどを使ったおやつ</p> <p>ミニおにぎり ジャムサンド ふかしいも</p> <p>炭水化物を多く含んでいて、おもちにエネルギーのもとになります。</p>	<p>牛乳・乳製品や小魚などを使ったおやつ</p> <p>牛乳 チーズ ごまいりこ</p> <p>カルシウムを多く含んでいて、骨や歯をつくるもとになります。</p>	<p>野菜や果物などを使ったおやつ</p> <p>かぼちゃの茶きん りんご 野菜スティック</p> <p>ビタミンや食物繊維を多く含んでいて、体の調子をととのえるもとになります。</p>
--	---	--

防災の日

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。食料は非常食だけではなく、乾物や缶詰、レトルト食品などの常温で保存が効くものを備蓄します。それらを普段の食事で消費しながら買い足していく、**ローリングストック法**がおすすめです。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。

世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日頃から食料品や生活必需品は最低3日分（できれば1週間分）を備えておくといざというときに慌てずに済みます。



だしの素材

だしの素材はいろいろ。日本海側は昆布だし、太平洋側はかつおだしがよく使われるなど、地域によって違いもあり、いくつかの出汁を合わせることで深みが増します。

かつおを加工して旨味を凝縮させたかつお節のだしは、香りも味もとても豊かです。

旨味発見の元になった昆布だしは旨味成分のグルタミン酸が豊富。どんなお料理にも合います。

干した小魚からは強い香りや味があり、味噌汁等の汁物によく使われます。

干すことのできたきのこは旨味や香り、栄養成分が凝縮され、甘味があり濃厚なだしが特徴的です。

中秋の名月～月見団子～

旧暦の8月15日にみえる月。

月に見立てた団子を、神様を迎える目印となるススキや旬の作物と一緒に供えます。団子の数は、十五夜にちなんで15個であったり、1年の月数である12個であったり、地域により様々です。

今年の十五夜は、10月1日（木）です。

