



# 給食だより 第9号

令和4年9月1日  
あじさい保育園

**Ajisai  
Active  
Attractive**

秋といえば『食欲の秋』ですね。秋になると夏と比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加するので、エネルギーを蓄える必要があり、食欲が増すとされています。また、夏バテがなくなり食欲が回復するという説もあります。食べ物が美味しい季節ですが、くれぐれも食べすぎには気をつけましょうね！

楽しいお弁当の時間  
みんな嬉しそうに、どんな  
お弁当か教えてくれました  
美味しそう！！



## ～今月の食育活動～

**きずな・みらい組**:食品の絵を使って3色食品群について学びました。黄色の食べ物を食べるとエネルギーになるよ、赤の食品を食べると筋肉を作ってくれるよ、緑の食べ物は体の調子を整えてくれるよと話をすると、興味津々に聞き入り給食の食材のこれは黄色！など普段食べている食品が自分の体にとって、役割をもっていることを少し知ってくれたと思います。

**みらい組**:「大豆について学ぼう」枝豆を乾燥させると大豆になり、色々な食品ができることを説明し、レンジでできるお豆腐作り、給食では茹で枝豆・おからのポテトサラダ・作った豆腐を食べ、おやつではきな粉づくりをデモンストレーションし、きな粉ご飯として味わいました。同じ豆から出来た味・匂い・食感の違うものを食べることで食材にも興味を持ってくれたらいいなと思っています。



## 8月の世界の料理はベトナム



～給食～

- ・フォー
- ・厚揚げのトマト煮
- ベトナム風なます
- ・グレープフルーツ

～おやつ～

- ・チェー



## 非常食の備えは できていますか？



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。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

### 準備するとよいもの

飲料水(1人1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、保険証ほか)



保育園では9/1に防災訓練を行います。当日はかまどに火を焚き以上児はその様子を見学し、給食は全クラス、防災食を簡易食器を使用して食べます。

