きゅうしょくだより

令和6年9月 なかのしまのぞみ保育園

旬の食材

川崎市では中原区~麻生区で古く から梨を栽培してきました。川崎市 で育てられた梨は「多摩川梨」と呼 ばれます。

今月は、たいが組さんが保育園か ら近い『かしや梨園』に梨狩りに行 きます。6日の給食で提供します。



献立の紹介

- ●残暑の厳しい時期なので、酸味やスパイスを生かし、 食べやすく、食欲のわくような献立を取り入れまし た。
- ●十五夜(9月17日)が「芋名月」と呼ばれることか ら、さつまいもを使ったお月見ドーナツを、 お彼岸(9月19日~25日)におはぎを、行事 にちなんでおやつに取り入れました。





災害時の備えは大丈夫ですか? 😁 🌚 🥯



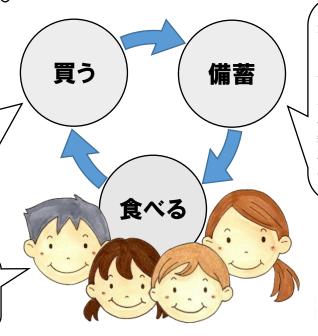




9月1日は防災の日です。備えがあれば、いざという時心強いものです。ご家庭でも緊急時に備えて、 食品や水の備蓄をしておくとよいでしょう。普段の生活で使う食品を少し多めに買っておき、ストック したもののうち古いものから順に日々の生活の中で使い、その使った分を買い足す「ローリングストッ ク」がおすすめです。カセットコンロなどの熱源も準備しておくと食事の選択肢が広がります。

ローリングストック

缶詰や紙パック飲料な ど、常温保存できるも のを少し多めに買いま す。赤ちゃんがいる家 庭は液体ミルクやレト ルトのベビーフードを 用意しておくとよいで しょう。



最低3日分(できれば7 日分)の水や食料を準備 します。小学校就学前ま でのお子さん、食物アレ ルギーがある方がいる家 庭は2週間分の備蓄が推 奨されています。 水は一日3ℓ が一人分 の目安です。

期限を確認しながら料理 に活用するなどして食べ ます。

