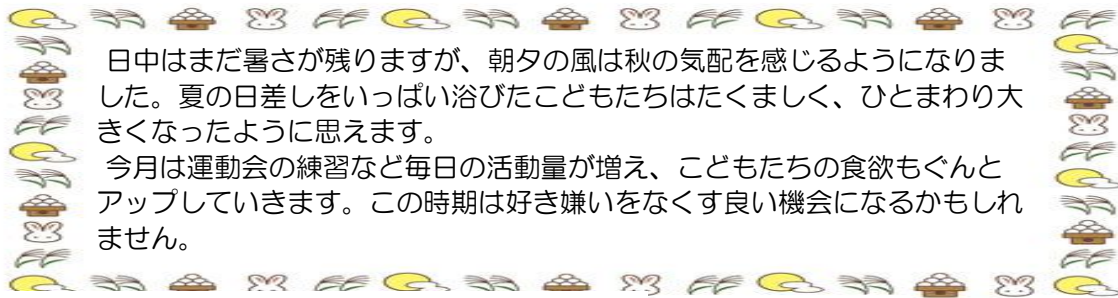




9月の給食だより



那珂こども園
令和8年9月1日



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じるようになりました。夏の日差しをいっぱい浴びたこどもたちはたくましく、ひとまわり大きくなったように思えます。

今月は運動会の練習など毎日の活動量が増え、こどもたちの食欲もぐんとアップしていきます。この時期は好き嫌いをなくす良い機会になるかもしれません。

9月1日は防災の日

災害はいつ起こるかわかりません。家庭でも水や食料などの備蓄を確認しておきましょう。

非常食には水・米・（アルファ米）パン・缶詰め・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。

非常食は「しまっておくだけ」ではなく、普段から食べてみることで、子どもが食べやすいものや必要な量を確認できます。ローリングストックを活用し、無理なく備えていきましょう。

また、災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、非常食では心身を満たすことが難しいです。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



大好き！かき氷



夏のおやつに登場するかき氷はこども達がとても楽しみにしているイベントの一つになっています。

「今日のおやつ、かき氷だから楽しみすぎて眠れなかった！」と話してくれるこどももいて、みんな楽しみにしていたんだな～とうれしく張り合いを感じる瞬間です。

「何味にしようかな？」と選びながら、かき氷機から削られて出てくる氷を見て目を輝かせていました。

色とりどりのシロップがかかったかき氷を一口食べると、「冷たい！」「おいしい！」と笑顔いっぱいで大喜びでした。

お友達と「お祭りで食べたよ！」「なに味にした？」と見せ合いながら、笑顔いっぱい楽しんで食べていました。



誤飲に注意しましょう！

「ミニトマト」や「ぶどう」など、ある程度の硬さがありつるんとした野菜や果物は、のどに詰まらせる危険があるため食べる時に注意が必要です。給食では「種なしぶどう」や「ミニトマト」「うすらの卵」はカットして提供しています。お弁当に入れる際も、カットしていただくと子ども達も安全に食べることができます。

中秋の名月を 楽しもう！



秋の美しい月を眺める「中秋の名月」は昔から親しまれている行事です。旧暦の8月15日に見られる月のことで、「十五夜」とも呼ばれています。月に見立てた「月見団子」や、秋の七草のひとつである「すすき」を飾る風習もあります。



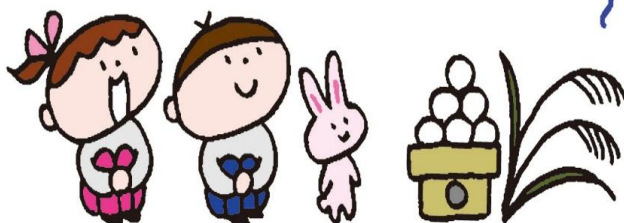
給食でも秋の味覚を取り入れながら、季節の恵みに感謝していただきたいと思います。

今年の中秋の名月は、

9月25日(金)です。



ご家庭でも、お月さまを眺めながら、秋の食べ物についてお話してみてもいかがでしょうか。



夏の疲れを食事でリセット

暑い日が続くと、子ども達も疲れがたまりやすく、食欲が落ちたり、冷たいものを好んだりすることがあります。夏の疲れをとるためには、「しっかり食べて、しっかり休む」ことが大切です。

ごはんやパンなどの主食に、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質、野菜や果物を組み合わせて、バランスの良い食事を心掛けましょう。

冷たい飲み物やアイスなどは、楽しみながらも取りすぎに気を付け、食欲がない時には、子どもが食べやすい料理を少しずつ取り入れていきましょう。まだまだ暑い日が続きます。毎日の食事と十分な休息で、夏の疲れを少しずつリセットして、元気いっぱい過ごしましょう。

秋の味覚を食べよう！

旬の食材は、その季節に必要な栄養をとることもつながります。秋の食材には、自然な甘みや香りがあり、こどもたちにも食べやすいものがたくさんあります。「これは何の野菜かな?」「どんな味がするかな?」など食材に興味を持つきっかけを作りながら、食べる楽しさを育んでいきましょう。

9月は、さつまいも、かぼちゃ、きのこ類、梨、ぶどうなど、美味しい秋の食材がたくさん出てきます。

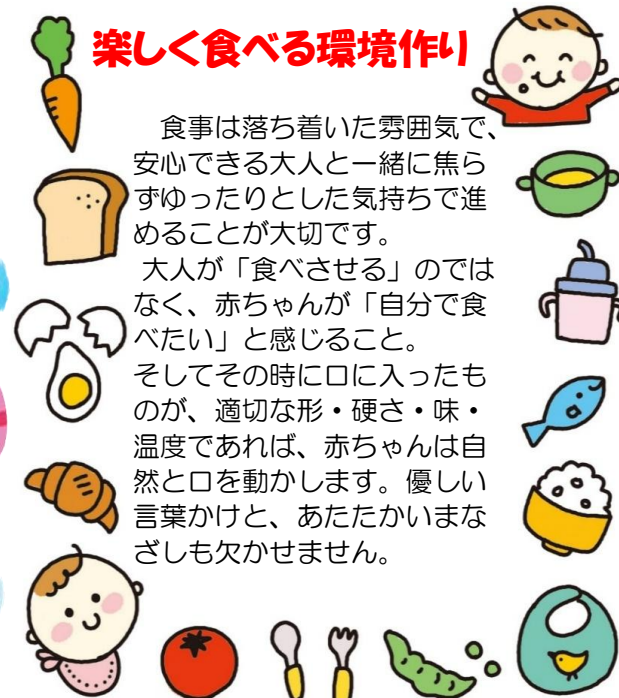
給食でも秋の食材を取り入れ、季節を感じられる献立を提供していききたいと思います。

楽しく食べる環境作り

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人と一緒に焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。

大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることに。

そしてその時に口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。優しい言葉かけと、あたたかいまなざしも欠かせません。



お知らせ

運動会リハーサルの日、献立の変更または食材の変更があります。ご理解とご協力をお願いします。

給食室

