

9月給食だより

コスモスの花が風に揺れる頃となりました。秋といえば、“食欲の秋”！おいしい食べ物に食欲が高まりますが、一方で夏バテの影響が出て体調を崩しやすい時期でもあります。ご家庭でも食事のバランスや適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。



～9月1日は防災の日～



災害による緊急時に備え、食料を1人3日分程度確保しておきましょう。継続的な備蓄には特別な食料ではなく、普段の食事で取り入れられるものだと便利です。新しいものを追加しながら、古いものを順に使えば常に新鮮なものを備蓄できますね。

飲料水は1人1日3ℓ必要です。箸やスプーン、ラップやウエットティッシュも忘れずに。カセットコンロではお湯を沸かせます。

《災害時用保存食リスト》

- * アルファ化米やレトルトごはん、長期保存パンなど
- * 缶やペットボトル飲料
- * 缶詰（肉・魚・野菜）、缶入りフルーツ
- * 乾燥野菜、即席汁物、長期保存菓子など



☆きのこがおいしい季節☆

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。

きのこだけでは食べられない子供には、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。

