



令和2年9月号 社会福祉法人 雫石保育園

夏も終わりに近づき、日もだんだんと短くないふとしたところに秋の気配が感じられます。9月は運動会があります。元気に運動会を迎えるためにも、体調を整えておくことが大切です。早寝・早起き・朝ご飯で朝から元気に生活が送れるようにしましょう。

秋の味覚を楽しみましょう！！

厳しかった夏の暑さが和らいでくると、実りの秋がやってきます。たくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



さんま 秋の漢字が使われている「秋刀魚(さんま)」は秋を代表する魚。秋が一番脂がのっておいしい季節です。

しいたけ 低エネルギーで食物繊維が豊富。独特の香りやうまみがあります。

さつまい 加熱すると甘味が増します。焼き芋はその特徴を生かした食べ方です。

りんご 秋～冬にかけてが最もおいしい季節です。香り高く秋を感じる果物です。

梨 水分が多く、甘みたっぷりです。りんごとは違う食感を楽しめます。他の果物に比べて食べられる期間が短いです。



非常食の準備をしていますか？

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米・缶パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えてストックしておきましょう。災害時は、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたものが心を癒し、命を救います。



〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。**7月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。**