



食育だより 9月

みどりこども園 2025.8



まだまだ厳しい暑さが続きますが、暦の上ではもう秋ですね。
給食でも、少しずつ秋の味覚を取り入れたメニューが出てきます。
おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れを回復していきましょう。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



秋 糖質や脂肪の多い食べ物で、冬に備えます。

れんこん にんじん
しめじ しいたけ
ごぼう さといも さつまいも

食育クイズ

Q ぶどうは、木の枝にぶら下がって実ります。房のどの辺りが、いちばん甘いでしょうか?

① 下のほう ② 真ん中 ③ 上のほう

A ③ 上のほう

太陽の光がいっぱい当たるところから熟していくので、枝に近い上のほうの糖度が高くなり、甘味が強くなります。



9月1日は
防災の日



「もしも」に備えよう!
防災用品



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

- 【主食】**
- 米（無洗米が便利）
 - レトルトごはん・おかゆ
 - アルファ化米
 - 缶入りのパン
 - 粉物（小麦粉など）
 - 乾めん（そうめん、パスタなど）
 - もち



- 【主菜】**
- 肉、魚、豆の缶詰
 - カレーなどのレトルト食品
 - 乾燥豆
- 【副菜】**
- 野菜の缶詰、瓶詰
 - 切り干しだいこんなどの乾物
 - 日持ちする野菜



- 【果物・菓子】**
- ドライフルーツ
 - 果物の缶詰
 - チョコレート
- 【飲料】**
- 水
 - 茶
 - ジュース
- 【調味料】**
- 砂糖
 - 塩
 - 酢
 - しょうゆ
 - みそ

