



令和4年 9月

9月に入っても暑い日が続いていますね。夏の疲れも出てくるこの季節、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べる事が多かった夏ですが、温かい味噌汁とご飯を食べるだけでも食生活がリセットされそうですね。



### 9月の食育目標 防災食について知ろう

#### 9月1日は「防災の日」です

この日は過去に関東大震災が発生した日でもあり、台風が発生するのがこの時期に多いことから防災の日が作られました。たくさんの被害を出した大災害を忘れずに、災害があった時に安全に過ごすための心構えを準備する日です。

保育園では災害時の食事は非常食を提供します。

「非常食」とは

- ・常温で長期保存にたえるもの
- ・調理に手間がかからないもの
- ・持ち運びに便利な物
- ・必要最低限のエネルギーや栄養素が確保できるもの
- ・それぞれの配慮者の特徴に見合ったもの(アレルギー用)



### 夏野菜収穫！

7月に園庭に幼児組と一緒に植えたミニトマトとえだまめを収穫しました！

子供達も成長を気にかける様子が見られ、8月には給食室まで実際に「ミニトマト赤くなってるよ！今日の給食で出してください！」と子供達自ら収穫し、給食室まで運んできてくれるといった姿がみられました。下記には実際に園庭で実ったミニトマト・えだまめを載せています。

ミニトマトが苦手な子もはじめはあまり進まない様子が見られましたが、自分たちで育てたトマトだと気づくと興味を持ち、食べてみようとする姿も見られました。

一本の苗からどう実がなっていくのか、色はいつつくのか、など作物の成長に興味を持ってもらえるよう、引き続き子ども達と一緒に育てていきたいと思っています。



### 食欲がないときの料理術

#### 豚肉のみそ炒め 4人分)

<材料>

豚もも肉…200g 酒…小さじ1 しょうゆ…10g  
ねぎ…20g 砂糖…10g 食塩…少々 生姜…3g たまねぎ 80g  
みそ…大きじ1 人参…50g

<作り方>

- ①肉を食べやすい大きさに切る
- ②みじん切りにしたねぎ、すりおろしたしょうが、みそ、しょうゆ、酒、砂糖を混ぜ合わせ①を漬け込む
- ③たまねぎを薄切り、にんじんを短冊切りにする
- ④熱したフライパンに③を入れ炒め、塩を振り、②を入れ炒めて完成。

