



# 給食だより

2023年9月  
所沢保育園

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。残暑の影響で体調を崩しやすくなる時期です。早寝・早起きはもちろんのこと、朝ごはんもきちんと食べるよう心掛けて生活しましょう。

## お知らせ

### ◆9月1日(金)防災訓練として備蓄品を食べます。

「ライスクッキー【28品目アレルギーなし】」を食べます。また、お昼のカレーライスでα化米を食べます。

### ◆9月13日(水)女子栄養大学の学生が考えたメニュー(昼・おやつ)を提供します。

### ◆9月22日(金)・30日(土)に秋が旬の「柿」がです。

## 献立変更のお知らせ

1日(金) 昼 カレーライス、温野菜サラダ

おやつ ビーフンスープ、牛乳

4日(月) 昼 ごはん、豚肉のしょうが焼き、キャベツのごま酢あえ、玉ねぎとわかめのみそ汁

おやつ ふかしいも、型抜きレアチーズ、牛乳

5日(火) 昼 ごはん、からあげ、ひじきのサラダ、とうがのみそ汁

おやつ クロワッサン、ブルー、牛乳

6日(水) 昼 ごはん、かれいのてりやき、切り干し大根の煮つけ、ほうれん草のナムル、もやしと豆苗のみそ汁

12日(火) 昼 ごはん、鶏手羽肉のさっぱり煮、ほうれん草サラダ、えのきと玉ねぎのみそ汁

13日(水) 昼 ごはん、かじきのケチャップ炒め、ブロッコリーのおかかあえ、さつま芋と玉ねぎのみそ汁

おやつ たぬきおにぎり、梨、牛乳

15日(金) 昼 ごはん、白酢豚、キャベツの即席漬け、わかめと麩のみそ汁

おやつ 炊き込みごはんのおにぎり、小魚、牛乳

以上に変更させていただきます。よろしくお願いいたします。

## さつまいもは食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類や芋類、野菜、海藻などを多く摂る、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。



## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶づめ・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をしてストックしておきましょう。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、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。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

