

給食室からの豆知識



9月に入り日中はまだまだ暑い日が続きますが、夕暮れの早さや虫の声を聞くと秋はすぐ近くまで来ているんだと感じます。朝晩の気温の差が大きくなったり、夏の疲れが出やすくなる時期なので体調管理には十分に気を付けましょう。



『 防災の日 』



9月1日は防災の日です。1923年に起きた関東大震災が発生した日です。大阪でも大地震や台風など予期せぬ災害が近年多くなっています。園では年に数回、非常食のおやつを食べる日があります。電気を消したお部屋で水が出ない事を想定してお皿にラップを巻いておやつを食べます。非常食の備えはしているかと思いますが、普段から食べなれているものが子どもたちは安心します。ご家庭でも子どもたちと一緒に非常食を食べたり、防災グッズの点検をしてみてください。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよい食材です。

