



令和6年9月1日  
常念寺保育園

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋、さんま・栗・ブドウ・梨・きのここと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！苦手なものをなくす良い機会かもしれません。

## 食事目標

**\* 食べ物の働きを知り、なんでも食べましょう！**

収穫物を通して、新鮮な野菜を身近に感じた子どもたち、食物の役割を考え、子ども同士励ましあったり、運動を通して食べる意欲を高め、なんでも食べましょう

## 【防災の日】って？

1923年のこの日に関東大震災が起こったことから、1960年に制定されました。最近、台風、水害などが各地で多発しています。災害に備え、この機会にどのくらいの食料のストックがあるか、電気・ガス・水道が止まったら食事をどう準備するかなど、確認しておきましょう

## 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・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。



### ●材料 5人分

- ・ ロースハム 50g
  - ・ きゅうり 50g
  - ・ レタス 50g
  - ・ 人参 50g
  - ・ ひじき 5g
  - ・ 醤油・酒・砂糖 少々
  - ・ セパレートドレッシング 適量
- 【手作りドレッシング】  
砂糖(大さじ1)  
サラダ油(小さじ1 1/2)  
酢(小さじ1 1/2)

### ●作り方

- ① ロースハム・きゅうり・人参・レタスはせん切りにし、ハムと人参は茹でて冷ます。
- ② ひじきは水で戻したら、油で炒め、少量の醤油、酒、砂糖で味付けします。
- ③ すべての材料をセパレートドレッシングで和えたら出来上がり、手作りドレッシングも簡単にできますよ！

1人分 エネルギー 52Kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.4g



## ★食育活動★

9月より食育の一環として、月1回『まつくみライスday』を設け、まつくみが調理過程を五感で楽しみながら活動していきます。米研ぎ→クラスで炊飯→お弁当箱によそう（おにぎりにする）等、お米の不思議を体験します。

## 水分を多めに持たせてください

朝晩を通してだいぶ涼しくなってきましたが、日中はまだまだ気温が上がる場合があります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未熟なため。脱水症状や熱中症になる危険性があります。「涼しくなってきたし…」と水分の量を加減されてはいないでしょうか？もうしばらくは水筒の中身を多めに持たせてくださいね



## ひじき入り ドレッシングサラダ

