

# 9月 給食たより



令和7年9月 篠岡保育園 給食室

陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、朝夕は過ごしやすくなり少しずつ秋の気配を感じるようになりましたね。

食欲の秋においしい食材から栄養をいっぱいにとって、丈夫なからだづくりに役立てていきましょう。

**防災の日！もしもの時に備えよう！**



毎年9月1日は防災の日でした。

一般的に災害が起きた時のために最低でも3日分できれば1週間分の食料品が必要とされています。

また、食べなれた食品を備蓄し、定期的に消費して使ったら買い足す『ローリングストック』という方法で無理のない備えをすることもできます。

## 《さんまごはん》

さんまはカラダをつくる材料となるたんぱく質を豊富に含んでいます。また、積極的に摂取したい「DHA」「EPA」などの不飽和脂肪酸を含んでいます。そんな栄養満点なサンマを使ったサンまごはんを給食でも提供しました。



## 《食育 きのこ裂き体験》

9/22（月）に年長組にきのこ裂き体験をしてもらいました。裂いたきのこは給食で、『中華きのこスープ』として提供しました。きのこは、食物繊維が豊富で便通を整え、腸内環境に役立ちます。またビタミンDがカルシウムの吸収を助け、骨の健康維持に役立ちます。

