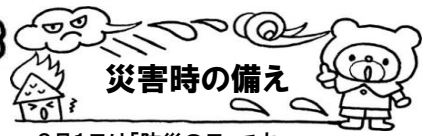




きゅうしょくだより

令和7年 9月 中央こども園



災害時の備え

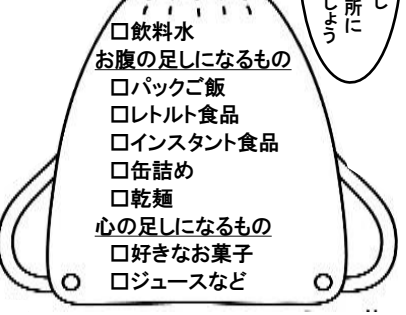
9月1日は「防災の日」です。

1923年9月1日に発生した関東大震災を教訓に、災害への意識を高め、防災対策を見直すために制定されました。

いざという時のために、非常食を備蓄していますか？今日かもしれない災害に備え、家族で見直してみましょう。

非常食に適しているもの

- 常温で保存可能なもの
 - 調理せずに食べられるもの
 - 期限が一年以上なもの
- 例えば、



- 飲料水
- お腹の足しになるもの
- パックご飯
- レトルト食品
- インスタント食品
- 缶詰
- 乾麺
- 心の足しになるもの
- 好きなお菓子
- ジュースなど

避難袋を用意し
手に取りやすい場所に
保管しておきましょう

9月1日の防災の日は、園で備蓄しているアルファ化米のわかめご飯を提供します。

一度炊いたご飯を乾燥させて長期保存できるように加工したものです。お湯や水を加えるだけでふっくらご飯に戻せるのが特徴です。見た目や味も炊き立てご飯に近く匂いに癖が少なく食べやすいのも魅力です。災害時に頼れる食品です。

～旬の食材を食べよう！～

旬の時期に収穫された食材は、栄養価が高く、価格も安くなります。秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないので、味が濃く甘味が強いのが特徴です。

★秋鯖(脂がのっている)

青魚は「DHA(ドコサヘキサエン酸)」や「EPA(エイコサペンタエン酸)」が多く含まれます。血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし、血液サラサラ効果が期待できます。肥満や視力の向上など他にたくさんの働きをする注目の成分です。

★秋鮭(脂が控えめ)

鮭は赤い身をしていますが実は白身の魚です。食べる鮭に含まれるアスタキサンチンによって身の色が赤くなります。免疫低下の予防や眼精疲労の改善などあらゆる健康効果が期待できます。また、ビタミンDも豊富です。カルシウムの吸収を助ける働きがあり、骨や歯の形成に欠かせない栄養です。たとえカルシウムが十分でも、ビタミンDが不足している場合は体内で利用することができないため、カルシウムだけでなくビタミンDも同時に補う必要があります。



9日のメニュー「鯖の味噌煮」

- ＜5人分＞ 鯖・・・5切れ(1切れ60g)
醤油・・・小さじ2 水・・・300g
砂糖・・・大さじ3 出汁・・・2g
みりん・・・大さじ1 料理酒・・・大さじ2
味噌・・・大さじ3

- ①味噌以外の調味料を鍋に合わせ火にかける。沸騰したら鯖を入れる。
- ②5分程たったら味噌を煮汁で溶かしながら入れ、10分程煮る。
- ③鯖に火が通れば鯖だけ取り出し、煮汁をとろみがつくまで煮詰める。
- ④③を鯖にかけて完成★

日	献立名	材料名	おやつ
◎1月	わかめご飯 豆腐の味噌汁	アルファ化米わかめごはん 豆腐 青葱 南京 玉葱	きなこドーナツ ミルク
2火	ほうれん草カレー キャベツとりんごのコールスロー	鶏肉 人参 ほうれん草 玉葱 じゃが芋 ハム トマト キャベツ コーン りんご	フルーツ スキムヨーグルト
3水	のり塩唐揚げ オレンジ 人参サラダ	鶏肉 卵 青のり トマト コーン 胡瓜 ハム ツナ 人参 ブロッコリー	金魚ゼリー
4木	麻婆豆腐 味付けのり フライドポテト パイン	豚ミンチ 豆腐 のり 青葱 筍 玉葱 竹輪 青のり しめじ 干し椎茸 人参	おかし ミルク
5金	かぼちゃコロケ パナナ ☆厚揚げと小松菜の煮物	豚ミンチ ブロッコリー 南京 玉葱 じゃが芋 厚揚げ 小松菜	おかし ミルク
6土	冷やし中華 バナナ	ハム 卵 中華麺 トマト 胡瓜	おかし ミルク
8月	けんちん汁 青のりのふりかけ 春雨サラダ オレンジ	鶏肉 豆腐 青のり 人参 青葱 大根 玉葱 しめじ 里芋 ハム 胡瓜 コーン 牛蒡 春雨 板こんにゃく 豆苗	ぐるぐるクッキー ミルク
9火	鯖の味噌煮 チーズ ブロッコリーとハムのサラダ	鯖 ハム キャベツ ブロッコリー 人参 コーン	おかし ミルク
10水	パンパンジー パイン 竹輪の磯辺揚げ	鶏肉 人参 小松菜 もやし 胡瓜 じゃが芋 キャベツ	おかし ミルク
11木	五目卵焼き ポテトサラダ	鶏ミンチ 卵 豆腐 人参 しめじ 干し椎茸 玉葱 ハム トマト ブロッコリー 胡瓜 コーン じゃが芋	スキムヨーグルト
12金	豆腐のマヨネーズ焼き パナナ 切干大根の塩昆布和え	ツナ 豆腐 青葱 人参 蓮根 コーン カニカマ 昆布 切干大根 胡瓜	シュガートースト ミルク
13土	サンドイッチ バナナ	卵 ハム チーズ 食パン	おかし ミルク
16火	ポトフ オレンジ ほうれん草の磯辺和え	竹輪 ウインナー 人参 ブロッコリー 玉葱 のり しめじ キャベツ じゃが芋 ほうれん草 コーン えのき ごま	おかし ミルク
◎17水	さつま芋ご飯 たれカツ スパゲティサラダ	鶏肉 ハム 卵 トマト ブロッコリー 人参 コーン 胡瓜 さつま芋 スパゲティ	かぼちゃプリン
18木	赤魚とほうれん草の煮付け ツナと胡瓜の酢の物 パイン	赤魚 ほうれん草 キャベツ ツナ わかめ 胡瓜 コーン	おかし ミルク
19金	☆かに玉風卵焼き ウインナーのソテー 竹輪ともやしのナムル パナナ	カニカマ 豚ミンチ ウインナー 卵 豆腐 人参 干し椎茸 玉葱 筍 竹輪 ハム 小松菜 もやし コーン しめじ	おかし カルピス
20土	おにぎり バナナ	昆布 のり おかか	おかし ミルク
22月	ポークビーンズ パイン トマトとブロッコリーのサラダ	竹輪 ベーコン 大豆 人参 パセリ 玉葱 筍 しめじ じゃが芋 トマト ブロッコリー マカロニ	おはぎ
24水	お好み焼き チーズ 人参と玉葱のスープ	かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 青のり キャベツ 青葱 人参 卵 板こんにゃく	おかし ミルク
25木	鯖の塩焼き オレンジ ブロッコリーのおかか和え	鯖 コーン キャベツ かつお ブロッコリー	おかし ミルク
26金	☆鶏団子のごま味噌スープ 野菜のシャキシャキサラダ パナナ	竹輪 豚ミンチ 豆腐 青葱 人参 ブロッコリー 白菜 蓮根 コーン 玉葱 カニカマ ハム 卵 もずく チンゲン菜 胡瓜 豆苗 キャベツ 糸こんにゃく	パインケーキ ミルク
27土	きつねうどん バナナ	色板 油揚げ 青葱 うどん	おかし ミルク
29月	五目大豆煮 パイン 茶碗蒸し	竹輪 鶏肉 大豆 人参 いんげん 大根 牛蒡 蓮根 板こんにゃく カニカマ 卵 枝豆 ほうれん草 椎茸	おかし ミルク
30火	魚のフライ タルタルソース 金牛牛蒡	ほき 卵 パセリ トマト 玉葱 人参 蓮根 牛蒡 板こんにゃく	大学芋 ミルク

ふりかけの日、2日(火)ほうれん草カレーの日は、白ご飯でお願いします。

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸セットを入れて持ってきてください。

