



給食だより

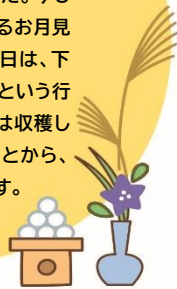
令和 8 年 8 月 31 日

認定こども園 美深町幼児センター

今年の夏も暑いですね。例年ならお盆を過ぎると涼しくなってくるのですが、今年は湿度が高く、まとわりつくような暑さです。そんな中でも子どもたちは、たくさんの汗をかきながら、夏の遊びを満喫しているようです。魔法の水（手作りの経口補水液）も気温・湿度や活動内容を見ながら連日作っています。適宜休憩をとりながら活動していますが、幼稚部クラスだと子どもたちから「水飲むー！」と言ってくれたり、熱中症対策を意識している様子が見ええます。これから秋に向けてまた気候が変化してきますので、急な気温の低下に伴う体調変化にご注意ください。



十五夜の満月は一年でいちばん美しいとされています。昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やすすきを飾るお月見行事の由来です。なおこの日は、下記の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから、「芋名月」とも言われています。



大切な食事の
あいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために
かかった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



備えよう！ 防災



非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

備蓄に便利な アルファ化米



アルファ化米は、水やお湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品に比べて軽いのが特徴です。災害時の非常食としてとても便利で、幼児センターの非常食としても備蓄しています。ぜひご家庭でも普段から多めに買っておき、賞味期限を考えながら計画的に備蓄しましょう。



もしものときの食料は？

9月1日は防災の日。この日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみたいのではないでしょうか。非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。

用意しておきたい物 (大人1人1日分の目安)

- ☐ 飲料水 3リットル
※乳児がいるご家庭は、調乳用に多めに備蓄。
- ☐ ご飯 (アルファ米) 3食分
- ☐ 缶詰 2～3缶
- ☐ レトルト・インスタント食品 2～3種類
- ☐ お菓子 (自分の好きな物でOK)

※必要な年齢の場合は離乳食・ミルクも忘れずに。



感謝の気持ちと もったいない

ぞう組にて、今年度 1 回目の栄養指導を行いました。「給食に携わるすべての人への感謝の気持ちと もったいないの心」をテーマに、クイズ等は取り入れずに、真面目にお話しました。いろいろなイラストや実際の写真を使って説明していく中で、特に印象的だったのは、開発途上国の子どもたちが色の濁った水を飲んでる写真を見て、「お水を分けてあげたい」「食べ物を届けに行きたい」といった声がたくさん聞こえたことです。その気持ちはとってもありがたいけど、届けに行くのは難しいので、代わりにみんなができることは何だろうと一緒に考えました。そこでチラホラと「もったいないの気持ち」という言葉が出てきて驚きました。私が正解を言うまでもなく、子どもたちから大切なワードが全て出てくるという初めての経験をさせてもらいました。さらには、指導が終わり、用意した資料を片づけていると、「今日の話を忘れたら嫌だから、写真を貼っ」といってほしい」という子がいたことには、感動しました。他人を思いやることのできる優しいぞう組さんなので、今回のお話で食事のありがたさや作ってくれる人への感謝の気持ちを再認識したはずです。きっとご家庭の食事でもモリモリ食べてくれることでしょう。これからも楽しみにしています。

