



9月の食育だより

令和7年8月28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 竹内

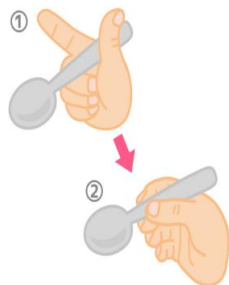
9月になっても暑い日が続きます。引き続き熱中症対策をしましょう。
残暑は厳しいですが、暦の上では”秋”です。食欲の秋とも呼ばれるように旬の食材がたくさんあります。給食で秋の食材をたくさん提供するので楽しみに！

箸について

箸はいつから？

- ☐ 指でOKサインやバキューンができる
- ☐ スプーンの3点持ちが上手にできる
- ☐ クレヨンやペンが上手に持っている

以上のことができ始めたら、箸を練習するサインです。成長には個人差があるので、焦って始めてしまうと間違った持ち方をしてしまうかもしれません。お子さんの成長に合わせてお家でも練習してみてください。



おはしのもちかた

- ① えんぴつのように1ぼんめをもつ
- ② したに2ぼんめのはしをいれる
- ③ うえのはしだけをうごかす



食育アンケートのお願い

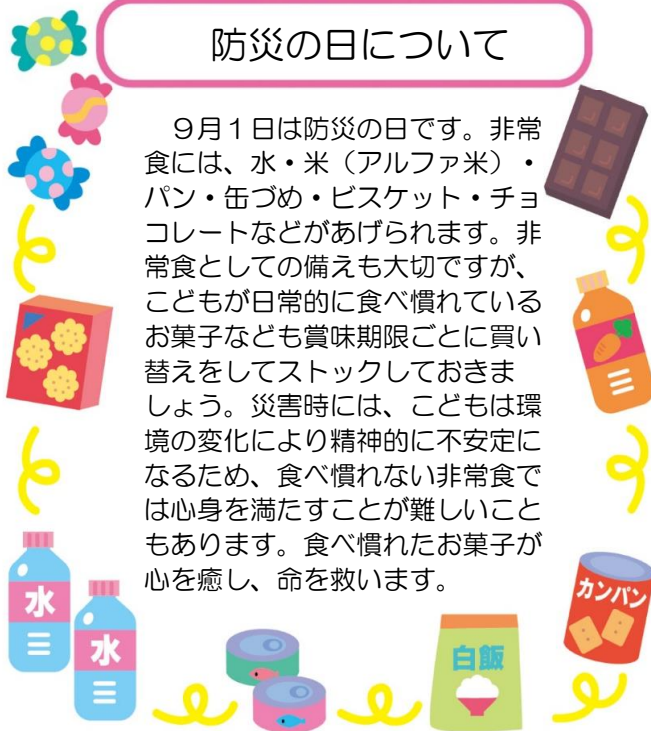
食育の取り組みの一つとして、食の大切さをこどもに伝え、食育活動をより良いものにするために、ご家庭での食事の様子をお聞きするアンケートを実施させていただきます。

9月 5日(金)12:00頃、全園児を対象にメールで配信させていただきます。

9月 10日(水)19:00までにご回答の返信をお願いします。

防災の日について

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、こ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、こ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あります。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



☆9月に旬を迎える食材の紹介☆

しいたけ

伊豆は椎茸に適した気候です。品質の良い椎茸が生産されており全国的にも有名な産地です。おいしい地物の椎茸を給食でも提供しています。



梨

梨の旬は品種によって異なりますが8～10月がおいしい時期です。特に9月は多くの品種が収穫時期を迎えます。9月の給食の果物で食べます。楽しみに！



さんま



秋刀魚は秋が旬の魚です。秋刀魚にはDHA・EPAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。DHAは記憶力や学習能力を高めるので摂りたい栄養素です。給食では、かば焼きにして食べます。