

9月 給食だより

松井保育園 栄養士

残暑は厳しいですが、朝晩の空気が少し涼しく感じられるようになりました。日も短くなり、秋の足音が近づいていますね。

秋といえば、スポーツの秋・食欲の秋・実りの秋と、体をたくさん動かして、おなかをすかせ、おいしい！をたくさん感じられる季節です。これからは、子どもたちの食欲もぐんっとアップします。活動量も増えますので、朝食をしっかり摂り、規則正しい生活を心がけましょう。

9月1日は防災の日



1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで、9月1日が防災の日に制定されました。近年、地震や台風、豪雨などの災害が全国的に起こっています。災害はいつ起こるかわかりません。この機会に災害時への心構えやご家庭で備蓄している非常食などを確認、見直ししてみましょう。

【非常食の備えを】

約1週間分の備蓄が推奨されていますが、最低でも3日間分の食料や水を備蓄することが勧められています。改めて非常食を準備するのは大変だと思います。備蓄した食料を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく「ローリングストック」が有効です。

水



1日1人分
乳幼児で1.5L
大人で3L
(飲用+調理用)
必要となります。

主食



米、アルファ化米
レトルトごはん・粥
餅、小麦粉、パン
乾麺、即席麺
シリアルなど



副菜



日持ちのする野菜（芋類、根菜など）野菜の缶詰・ジュース、乾物（ひじき・切り干し大根・のりなど）インスタントみそ汁など

果物など



果物の缶詰、ジュース
ドライフルーツ
お菓子や飲み物
離乳食、ミルクなど

主菜



肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品
充填豆腐、
ロングライフ牛乳
豆乳など

食べやすい食品も

災害時はストレスなどから食欲低下も考えられます。おかゆなど食べやすいものや、食べ慣れているお菓子などもあるとよいですね。

【あると便利な備品】

- ・食品用ポリ袋
→手袋の代わり、調理に使用する、大きな袋は水の運搬に使用、など・・・
- ・ラップ
→お皿に敷いて洗い物の削減。
- ・アルミホイル
→簡易的な食器やフライパンとして使用。
- ・カセットコンロとボンベ
- ・紙コップ、キッチンペーパーなど・・・



給食室をご紹介します！

いつも安全でおいしい給食を作ってくれる、給食室の中をご紹介します！子どもたちが窓越しに見ている給食室ですが、どんな機器を使ってどんなことに気を付けて作っているのでしょうか。



鶏肉の塩こ
うじ焼き



【スチームコンベクションオープン】
焼き物や蒸し物などを調理するための機器です。熱と蒸気の量をコントロールすることによって、調理方法を変えることができます。

【ローレンジ】
寸胴鍋を火にかけるための、高さの低いガスコンロです。

【炊飯器】
お昼にはおおよそお米5kg程度のご飯を炊きます。



【回転釜】
煮物や炒め物などを大量に調理する時に使用する大きな釜です。



【食器洗浄機と食器消毒保管庫】
大きな洗浄機で洗った食器や器具を、消毒保管庫に入れて熱風で消毒します。



【冷蔵冷凍庫】
温度管理もしっかり行いながら、食材の保管や、冷菜の保管をします。



【下処理室】
調理室の隣に、下処理室があり、納品された食材の検品をします。肉や魚の温度を測ったり、異物がないか確認したりします。また、野菜の洗浄や切裁も行います。

【食材の切裁】
下処理室で洗浄した食材を、大きなまな板と包丁で切裁します。



【ダムウェーター】
2階に食事を運ぶための小型のエレベーターです。

お知らせ

～献立変更～

- ・2日(月)AM おやつ→非常用ライスクッキー
- ・5日(木)お昼→ごはん、いりどり、ごまあえ、玉ねぎと油揚げのみそ汁
- ・17日(火)：日向夏ゼリー→プチみかんゼリー
- ・19日(木)お昼→ごはん、からあげ、シルバーサラダ、大根と油揚げのみそ汁
以上 変更となります。

～栄養士より～

17日は中秋のため、おやつはおだんごです。また、23日が秋分の日のため、20日のおやつはおはぎとなっています。苦手な子もいるかもしれませんが、日本の行事（文化）を大事にしたいですね。

～給食室より～

給食室に出てくる野菜は『白菜』『かぼちゃ』『冬瓜』など、カットされていない丸々1個のものがきます。

ご家庭ではなかなか買わない大きさの野菜を、子どもたちに見せる機会をつくっていただければいいなと思っています！

—富士フードサービス 内田

