

きゅうしょくだより

No.6

令和8年9月1日 発行
認定こども園 函館上湯川保育園
☎57-2619

朝晩が涼しくなり、少しずつ秋が近づいてきました。
日中はまだまだ暑いですが、夏の疲れが出てくるころです。
美味しいものがたくさんある季節なので、様々な食材をバランスよく食べ、元気に過ごしましょう！

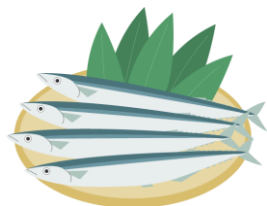
給食室より



秋の味覚を楽しもう♪

秋は四季の中でも美味しい食べ物が豊富な季節です。

さつまいもや栗、お米、きのこ、ぶどう、サンマなど幅広い食材が旬を迎えます。季節の食べ物は、甘みが強く、香り高いといわれているので、よく噛んで味わいながら「五感」を意識して食べましょう！

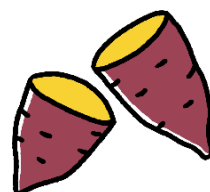


★さつまいもサラダ★

保育園でも提供している、旬のさつまいもを使ったサラダをご紹介します！

【材料（幼児2人分）】

- さつまいも 70g
- ツナ 10g
- 玉ねぎ 15g
- Aマヨネーズ 10g
- A鶏がらスープの素 少々
- Aめんみ 小さじ1/2



- ①皮を剥いてカットしたさつまいもを茹でるかレンジで加熱して、柔らかくしておく。
- ②玉ねぎはさっとゆでて冷やし、水気を切っておく。
- ③つぶしたさつまいもに玉ねぎとツナを加え、Aの調味料で味をととのえる。
- ④完成！



9月1日は「防災の日」

関東大震災を教訓に、一人ひとりの防災対策の重要性を広く国民に理解してもらうために「防災の日」が制定されました。令和8年熊本地震では、現在も被害対応に追われている状況です。この機会に、家庭での備蓄や災害用バッグの準備などをしておくとうれしいですね。園でも、ビスケットやクラッカー、アルファ化米などの食品を備蓄しています。

★家庭備蓄の例★

- 主食となるもの～お米や乾麺、パックご飯、シリアルなど
- 主菜となるもの～レトルト食品、肉・魚などの缶詰
- 副菜・その他～日持ちするする根菜類、漬物、野菜ジュース、調味料、お菓子など

