



令和6年度

9月

鶴ヶ谷  
はぐくみ保育園

厳しかった夏の陽ざしも少しずつではありますが、秋風とともに和らいできました。いよいよ、実りの秋の到来です。秋の美味しい食材を給食でも取り入れ、暑さが残る9月も元気に過ごせるようにしたいと思います。さて、保育園では8月に収穫祭を行いました。春から種まき、苗植えをしていた野菜をクッキングをして、美味しいカレーを作ることができました。ホールでみんなで食べる会食効果もありましたが、暑い夏の日の水やり、雑草とり等自分たちが育てたという想いもあったからこそだと思います。今年度より、事務室前の花壇を改良し畑栽培に転向したところ、歴代一番の大豊作となりました。外遊びの時や送迎の時など目に触れる場所であり、実った野菜に触れてみたり日々観察している姿をよくみかけていました。今年度は給食の時間以外にもたくさん夏野菜に触れる機会をもうけることができ、親しみをもつことができたと感じています。次はさつまいもの収穫がまっていますね。土の中には立派なさつま芋が実っている事を楽しみにしたいと思います。

## 🍷 + 🐱 + 🍷 + 家庭で行う防災対策 🍷 + 🐱 + 🍷 +

昨今、地震による災害や台風接近の対策として家庭での防災対策が呼びかけられています。非常用食品を十分に備えることも大切ですが、費用も場所もとってしまいます。簡単にできる防災対策として、日々家庭でよく使用するものを少し多めに買い、余剰をもたせながら消費していくローリングストック法というのがあります。無理なくできる災害時対策として参考してみてください。

また、災害がいつ起こっても冷静に対応できるよう、日ごろから緊急時の動きを家族で話し合っておきましょう。



### 備蓄とは？

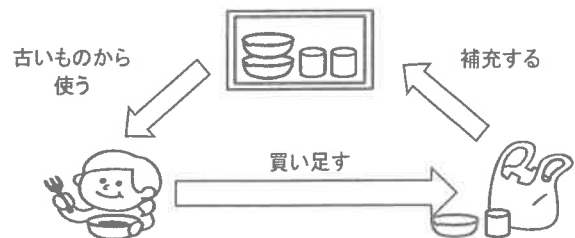
万が一の場合に備えて、蓄えておくこと。また、そうして蓄えたものをさします。日頃から無理なく、万が一の災害に備えて蓄えておくことは、家庭で出来る対策の一つです。非常食の備蓄だけでなく、冷蔵庫なども活用し、**1週間分の食料**を蓄えましょう。また、**飲料水は1人1日3L**を準備しておきましょう。

### 備蓄の考え方“ローリングストック法”

定期的(1か月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄する方法です。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として用いることができ、普段の生活の中で無駄のない備蓄が出来ます。緊急時ですと、精神的にも不安定で食欲が落ちがちですが、普段から食べ慣れているものだと安心感を得ることが出来、食にも繋がります。

① 普段買う2倍の量の食料品を購入します。望ましい食料品は、ストック可能な食材の米、レトルト食品、缶詰、お菓子、カップラーメン等 です。

② 古いものから順に使っていき半分量を使ったら、使った分と同じ量を購入します。このように常に食料品が余分にある状態をキープするのがポイントです。余分買いする食品は賞味期限がその期間内に消費可能なものにしましょう。



③ 食料品の備蓄の他に生活用品のストックにも有効です。トイレトペーパーや衛生用品など、この方法を取り入れると災害時に対応が出来て安心です。



いざという時、非常食は十分に備えていたのに、食べるための皿や食具(箸、フォーク、スプーンなど)がなかった…なんてこともあるかもしれません。紙皿がなくとも、**ラップ**や**ホイル**が万能に活用できます。日々使う消耗品なのでこちらも多めにストックしておくとかかと安心です。割り箸や使い捨てのスプーンフォークなども必要に応じてストックしておきましょう。



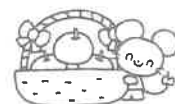
令和6年度  
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	日			
02	月	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,じゃが芋と豆腐の味噌汁,あじの醤油マヨネーズ焼き,さつ ま芋の甘煮,グレープフルーツ	カステラ,牛乳
03	火	ジョア(ストロベリー)	バターロールパン,豆腐のクリームシチュー,うまっこりー,オレンジ	ひじきおにぎり,牛乳
04	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,五目味噌汁,擬製豆腐,大根と油揚げのべっこう煮,グレー プフルーツ	カレースパゲティ牛乳
05	木	クラッカー,牛乳	ポークカレーライス,ほうれん草とささ身のソテー,バナナ	フルーチェ,ビスケット,牛乳
06	金	ビスケット,牛乳	ご飯,豆腐となめこのみそ汁,鮭の西京焼き,切り干大根煮,オレンジ	ジャムサンド,牛乳
07	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	焼き肉丼,かぼちゃのバター煮,バナナ	クッキー,せんべい,アップル& キャロットジュース
08	日			
09	月	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,豆腐みそ汁,さばの甘辛揚げ焼き,即席漬け,オレンジ	マシュマロパー,牛乳
10	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,ささ身とわかめのスープ,お好み厚揚げ,三色おひたし,グ レープフルーツ	焼き芋,ビスケット,牛乳
11	水	ウエハース,牛乳	ご飯,わかめと玉ねぎのみそ汁,五目卵焼き,ひじきのマリネ,バ ナナ	ナポリタンスパゲティ,牛乳
12	木	クラッカー,牛乳	ご飯,玉ねぎと人参のみそ汁,鮭の味噌チーズ焼き,じゃが芋と ひき肉の煮物,オレンジ	きな粉サンド,牛乳
13	金	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯,わかめスープ,ヤンニョムチキン,ナムル,グレープフルーツ	バウムクーヘン,牛乳
14	土	ウエハース,牛乳	ひじきマーボー豆腐丼,わかめスープ,青のり粉ふき芋,バナナ	ゼリー,せんべい,牛乳
15	日			
16	月			
17	火	りんごジュース	焼き肉丼,青のり粉ふき芋,グレープフルーツ	十五夜デザート,ふかし芋,牛乳
18	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,大根のみそ汁,ほっけの塩焼き,南瓜の煮物,オレンジ	お誕生日ケーキ,牛乳
19	木	ウエハース,牛乳	カレーマーボー丼,きゅうりの中華漬け,バナナ	原宿ドック,牛乳
20	金	星たべよ,牛乳	ご飯,ミネストローネ,豆腐とひじきのミートローフ,ブロッコリー とツナのサラダ,ソファール元気ヨーグルト	わかめおにぎり,麦茶
21	土	ビスコ,牛乳	ハヤシライス,わかめスープ,中華スープ,バナナ	ドーナツ,牛乳
22	日			
23	月			
24	火	クラッカー,牛乳	ご飯,すまし汁,鮭の韓国風照り焼き,大豆とひじきのサラダ,バ ナナ	青のりポテト,ジョア(プレーン)
25	水	アップル&キャロットジュース	ご飯,大根とわかめのみそ汁,豆腐の松風焼き,春雨サラダ,なし	たいやき,チーズ,牛乳
26	木	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	☆イタリア☆ボロニューゼスパゲティ,ブロッコリーとツナのサラ ダ,バナナ	きつねおにぎり,牛乳
27	金	ビスケット,牛乳	ご飯,じゃがいものみそ汁,鯖の塩焼き,にぎやかおひたし,グ レープフルーツ	バニラアイス,ウエハース(以上児) 麦茶
28	土	星たべよ,牛乳	カレーライス(非常食使用)中華スープ,スティックきゅうり,バナ ナ	雪の宿,ウエハース,牛乳
29	日			
30	月	白ブドウ&ほうれん草ジュース	☆インド☆ナン(以上児)ご飯(未満児)バターチキンカレー,大根 の和え物,グレープフルーツ	ごまマカロニ,牛乳

※献立は都合により変更になることがあります。

## 🍷 今月の献立について 🍷

今月は、イタリアとインドの世界のメニューを提供予定です。イタリアは、ミートソーススパゲティの別名ボロニューゼスパゲティを提供します。インドは、以上児クラスは主食をナン、未満児クラスはご飯でカレールウを使用せず、バターチキンカレーを提供予定です。今月もよろしくお願ひします。



		1食分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	598	23.8	19.4	1.5
	目標量	590	24.4	16.4	1.6
3歳未満児	給与量	535	20.6	16.4	1.2
	目標量	520	21.3	14.4	1.5