

# 給食だより

治水どんぐりの家保育園 2024.9

朝晩の気温差がありますが、日中はまだ暑い日が続きそうですね。

暑くても子どもたちは、いつでも元気いっぱいです。

そして、季節は秋に向かい、旬の食材が出始める時期です。給食でも秋刀魚を使った炊き込みご飯や、さつま芋、梨や柿など季節を感じられる食材を使っています。運動会に向けての活動も増えていくので、早めに就寝し朝ごはんをしっかり食べて運動会を楽しみましょう！

## 食事のマナー

食べるマナーは、生活を送るマナーと同じです。成長していく過程で身につけたいマナーは生活面も食事のときも一緒です。例えば、箸やフォークを振り回せばお友達や自分も危険です。また、ひとつのものばかり食べる「ばっかり食べ」や「偏食」は健康的な成長を妨げ成人病につながってしまいます。

動物や植物の命を頂くことの大切さを知る「いただきます」や食べるために、食材や道具を揃えてくれたことへの感謝をこめた「ごちそうさま」食事のあいさつにも大切な意味が込められています。

食事に集中できる環境づくりを整え、楽しい雰囲気と一緒に食べたい人と食事ができる心と体の安定に繋がりますね。



## 9月1日は防災の日

「災害時に備えて食品の備蓄」と思い浮かべた時、何を準備し、どこに保管するかなどと考えると、ついつい先延ばしになってしまいますよね。

でも、何時どこで大きな災害がおこるか予想できませんし、物流も電気ガス水道のライフラインも停止し、いつもの生活環境から離れた生活を送らなければなりません。災害支援物資が到達するまで3日間程度要すると言われています。特別に準備するのではなく、普段のライフスタイルにちょっとだけ工夫をして、もしもの災害時に備えられると安心ですね。



ローリングストックとは、いつも利用している食品や日用品で、非常時にも利用できるものを少し多めに備蓄（ストック）する方法のことです。日常的に利用している食品や日用品を、非常時にも乗り切れる分だけ常にストックしておき、それを生活の中で消費し、消費した分だけ買い足していくこと。なので、より手軽で無駄がありません。