

# 給食だより

治水どんぐりの家保育園 2024. 11

朝晩の冷え込みが強くなりました。これからの季節、心配なのは胃腸炎や感染性の病気です。子どもも、大人も疲れている時は感染しやすいので、ゆっくり身体を休ませ、もし感染した場合は、症状が落ち着いても大事をとるなどして体力の回復に努めましょう。16日のお楽しみ会を万全の体調で迎えられるように早寝・早起き・朝ご飯を心がけたいですね。

## もしもの災害に備えて

これからの季節、厳冬期に災害が発生し停電やガスの供給が停止していたら保育園の給食は、どうになってしまうのでしょうか…

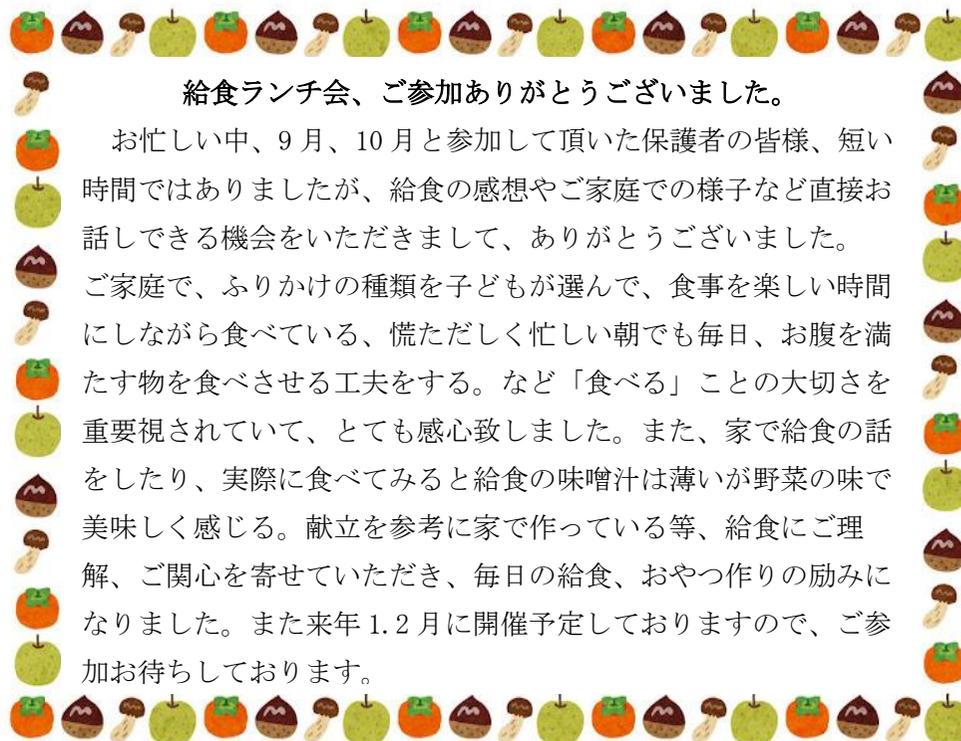
園にはアレルギー児も食べられるように、3食分の非常食を備蓄しています。消費期限を確認しながら入れ替えをしています。使うことがないのに越したことはありませんが、各地で発生する自然災害によるブラックアウトなど、いつおこるか分からない災害に備え、家庭でも最低限の準備があると安心ですね。

「冬の災害」の温かい食べ物は、生命の維持だけではなく、子どもたちの身体や心を温める大事な役割を果たす物です。

## 治水どんぐりの家保育園の備蓄災害食

品名	品名	品名
飲料水	ミレービスケット	使い捨て哺乳瓶
白飯	クラッカー	ブドウ糖
卵スープ	ハイハイン	黒糖
わかめごはん	バームクーヘン	さつま芋レモン煮
五目御飯	赤魚	ハンバーグ
野菜スープ	ほうれん草味噌汁	塩
肉じゃが	粉ミルク	

100人分×3食分を備蓄しています。



## 給食ランチ会、ご参加ありがとうございました。

お忙しい中、9月、10月と参加して頂いた保護者の皆様、短い時間ではありましたが、給食の感想やご家庭での様子など直接お話しできる機会をいただきまして、ありがとうございました。

ご家庭で、ふりかけの種類を子どもが選んで、食事を楽しい時間にしながら食べている、慌ただしく忙しい朝でも毎日、お腹を満たす物を食べさせる工夫をする。など「食べる」ことの大切さを重要視されていて、とても感心致しました。また、家で給食の話をしたり、実際に食べてみると給食の味噌汁は薄いが野菜の味で美味しく感じる。献立を参考に家で作っている等、給食にご理解、ご関心を寄せていただき、毎日の給食、おやつ作りの励みになりました。また来年1.2月に開催予定しておりますので、ご参加お待ちしております。

## 「11月24日は和食の日」

和食の日は「和食」の大切さを再認識してもらうためにできた記念日です。秋は実りの秋といわれ、収穫に感謝する月として、五穀豊穰を祈る季節です。

そんな11月は、日本人が「和食文化」について認識を深めて、和食文化を継承していく大切な「和食月間」です。

和食は、洋食と比べてヘルシーで栄養バランスに優れ、料理で季節を感じることができる良さがあります。

保育園の給食も和食中心です。

ごはん、おかず、汁物が揃うと一汁三菜といいバランスの良い食事の目安です

