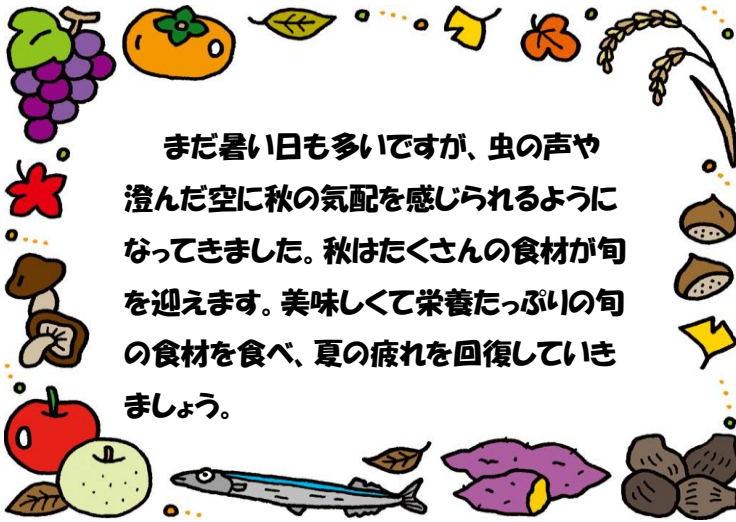


2025・9・10 黒木保育園



まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。美味しくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復していきましょう。

災害食と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておくと安心です。また、日ごろ食べているものを多めに備え、普段の食事で消費しながら、食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

●家庭で準備しておきたい食品・用品

水…1人当たり1日3ℓ（飲み水1ℓ＋調理用水）

主食…精米・乾麺・レトルトご飯・アルファ米など（アルファ米は、お湯や水で、ご飯になる加工米のこと）

主菜・副菜…缶詰・瓶詰・フリーズドライ食品・レトルト食品・乾物など

熱源…カセットコンロ・カセットボンベ（1人6本/週）

好みの食品…お菓子・飲み物など

ミルク・離乳食…月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢の物を買い足す



～9月のねらい～

つぼみ組

- 食事の挨拶を保育者と一緒にやる。
- 保育者に声をかけてもらいながら、楽しい雰囲気の中、食事をする。

うめ組

- 食べ物の話をしたり、絵本を読んだりして食べ物への関心をもつことができるようになる。
- 意欲的に自分で食べようとする気持ちを大切に楽しんで食事ができるような言葉かけを行う。

たんぽぽ組

- 保育士や友達を見ながら姿勢やスプーンの持ち方を意識して食事をしようとする。
- 秋が旬の食べ物の話をしたり、絵本を読んだりして、季節の食べ物を美味しく食べられるようにする。

もも・きく・さくら組

- マナーを守って好き嫌いせずに食べられるようにする。
- 秋に旬を迎える食材について絵本や図鑑を見て名前を知り食への興味をもつ。

食育クイズ

ぶどうは木の枝にぶら下がり実ります。房のどの辺りが1番甘いでしょうか？

① 下のほう ② 真ん中 ③ 上のほう

答え ③ 上のほう



太陽の光がいっぱい当たる所から熟していくので、枝に近い上の方の糖度が高くなり、甘みが強くなります。