

# 給食だより

白岡市立(西・高岩・千駄野)保育所  
令和5年9月発行

まだまだ残暑が厳しいですが、鈴虫の鳴き声や日の短さから秋の訪れを感じられる季節となりました。気温の変化や夏の疲れが出て体調を崩しやすくなりますので気をつけましょう。

実りの秋の到来です。秋といたら“食欲の秋”おいしい食材がたくさん旬を迎えます。『きのこ』『さつまい』『果物』秋の味覚を存分に味わいましょう！



## ～食育レポート～

紫キャベツの実験を行いました。

紫キャベツを細かくちぎり、水と一緒に揉んで紫色の色水を作った後に給食室にある調味料や洗剤と混ぜると何色に変化するかを予想し、実際に色の変化を確認しました。

酸性の食品は紫が青に、アルカリ性の食品は紫がピンクに変化しました。



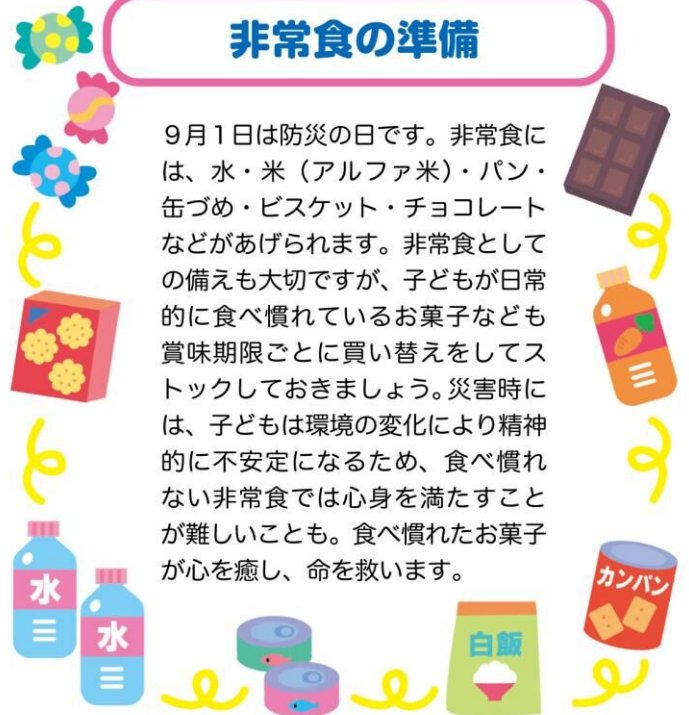
## 柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



## お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日に夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を”十五夜”と呼び、お月見団子やすすき、サトイモなどをお供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「中秋の名月」と呼んで、一番きれいな月として眺められてきました。

今年の十五夜は9月29日（金）です。ぜひご家庭でも、秋の実りに感謝してお供え物をしてみてはいかがでしょうか。

