



給食だより

志和池さくらんぼこども園
R6.9.1 発行者 久保

まだまだ残暑の厳しい日が続きますが、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になってきました。

秋は食欲の高まる季節ですが、その反面、夏の疲れが出やすい頃なので、ご家庭でも食事の栄養バランスや十分な睡眠をとるよう心掛けましょう。

秋も食中毒に注意！！

食中毒は、気温が高い夏に多く発生するイメージがあるかもしれませんが、秋も多い事を知っていますか？

行楽シーズンの秋は、お弁当を食べたり、キャンプやバーベキューなど野外で料理を作って食べる機会も増えます。

食中毒の三原則は、付けない、増やさない、やっつけるです！

《家庭で出来ること》

- ①調理前にしっかりと手を洗う。
- ②生ものや作った料理は、なるべく早く食べるか、冷蔵庫や冷凍庫で保存し食べる前にしっかりと温める。
- ③食材にはしっかりと火を通す。
- ④まな板、ふきんなどを煮沸消毒する。



防災の日

9月1日は「防災の日」です。

防災の日は、台風、津波や地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして、1960年に制定されました。

防災の日は、関東大震災の発生した日付に由来しています。

9月1日の「防災の日」を含む1週間(8月30日～9月5日まで)が、「防災週間」と定められています。

《準備すると良い物》

飲料水（1人1日3L×3日分）3日分の非常食、医薬品、懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池、カセットコンロ、ガスボンベ、貴重品他。日頃から、防災マップを確認しておくことが大事です。



非常食は、賞味期限が近くなったら食べ、買い足しておきましょう♪

素材の味を大事にして 味覚を育ててあげましょう！

子どもの味覚は敏感です。濃い味付けは、子どもにとっては刺激となり味覚の発達を妨げます。

素材の味がわかり、食べ物を美味しく味わっていけるように、味覚を豊かに育てましょう。

味覚を育てるためには、小さいうちに多くの味に触れて食の経験を増やすことや、薄味にして素材そのものの味を覚えることが大切です。

また、よく噛むことで食べ物本来の味を認識することができて、味覚がより発達します。

