



給食だより

社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
2025年度 9月号
栄養士

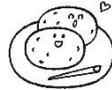
天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきました。秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！様々な食材にふれる良い機会になりそうですね。



春と秋にあるお彼岸

春分の日と秋分の日、その前後にあるお彼岸。いずれもご先祖様を供養するためにお墓参りをする方が多いようです。

お彼岸のお供え物の代表が「おはぎ」ですが、春には、「ぼたもち」とも呼ばれます。植物のはぎや牡丹(ぼたん)が咲く時期にあわせてそう呼ぶようになったとか。食べ物の呼び方でも季節が感じられますね。



秋の七草、知っていますか？

春の七草はよく知られていますが、秋にも季節を告げる「七草」があります

- 萩 (はぎ)
- 薄 (すすき)
- 桔梗 (ききょう)
- 撫子 (なでしこ)
- 葛 (くず)
- 藤袴 (ふじばかま)
- 女郎花 (おみなえし)

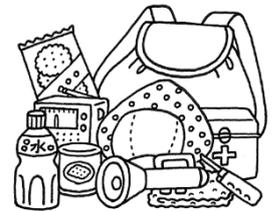
春の七草はおかゆにして食べますが、秋の七草は咲いている草花を見て、秋の訪れを感じて楽しむものです。

防災の日

防災の日とは関東大震災の教訓を忘れないという意味と台風や災害への心構えも含めて制定されました。ご家庭でも防災グッズや非常食を用意されていると思いますが、0歳～2歳の子ども用・アレルギー用非常食は用意してありますか？

大きな災害の場合、避難所に支援物資が届けられることもありますが、すぐに必要なものが届くとは限りません。特に赤ちゃん用のものや乳児用のものを探するのは一苦勞です。大人用では味が濃い、硬い、形が大きい等乳幼児には向かない物もたくさんあります。

年齢に合わせた非常食を準備してあげてください。また、普段から好き嫌いなく食事が出来る様にしましょう。



役立つホームページ・サイトの紹介

- 東京都防災ホームページ ⇒ 防災に関する様々な情報えられます。
- 東京備蓄ナビ ⇒ 自分の家族構成や性別、家族の年齢に合わせた備蓄用品、備蓄量を紹介してくれる
- 東京都アレルギー情報 Navi. ⇒ 災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレットなどを掲載
- 農林水産省家庭備蓄ポータル

食品の家庭備蓄に無理なく取り組むためのガイドや、乳幼児、高齢者、慢性疾患・食物アレルギーの方などに向けて、家庭備蓄を行う際に必要な情報を公開



ビタミンC

からだの中でさまざまな働きをするビタミン C は、植物性の鉄の吸収率を高め、皮膚などのコラーゲンの合成を助けます。ビタミン C は熱に弱いので、ミカンなどの柑橘類などでとったり様々な野菜の組み合わせからとったりするといいいでしょう。ジャガイモのビタミン C は熱にも強いのでおすすめです。