



2026. 9. 1 戸塚愛児園

まだまだ残暑が厳しいですが、朝晩に爽やかな秋風を感じられるこの季節。
9月はたくさんの食材が旬を迎えます。栄養バランスのとれた食事を取り、体調管理に気を付けながら食欲の秋を楽しみましょう。

9月1日は「防災の日」



1923年9月1日に起きた関東大震災を忘れず、台風シーズンであることから1960年に、災害の備えを再認識する日として制定されました。

防災の日は、過去の災害を思い起こすだけでなく「命を守る行動を実際に確認・準備する日」です。

愛児園では、水やアルファ米、カレー、ライスクッキー、けんちん汁等を非常食として備蓄しています。子どもたちに少しでも非常食に慣れてもらえるよう、月に一度程度、「ローリングストック法」で給食やおやつで提供しています。

「ローリングストック法」とは、災害時に備えて賞味期限の長い食品をただ保管するのではなく、日常生活に備蓄を組み込む方法です。普段の生活で少し多めに食材や加工品を購入し、余剰分を日常の食事で消費したら、使った分を補充するサイクルを繰り返すことで、常に一定量の食品を備蓄します。

9月1日（火）の給食で非常食の油揚げとねぎの味噌汁、離乳食のおやつでやさしいかぼちゃ粥を提供します。

この機会に、ご家庭でも非常食について考えてみてはいかがでしょうか。



十五夜



2026年の十五夜は9月25日（金）になります。

十五夜は、特に美しい満月が見えるとされ、月を鑑賞するための特別な夜であり、伝統的に月見団子や季節の野菜をお供えして、お月見を楽しむ風習があります。

この日は、自然の恵みへの感謝と豊作を祈る行事として大切にされてきました。

ススキ：ススキは秋の七草の1つ。白い尾花が稲穂に似ている、魔よけになるという理由で供えるようになりました。

月見団子：丸い団子を月に見立て、感謝の気持ちを表すそうです。

お天気が良ければ、月を見ながら十五夜を楽しんでみてください♪



旬について



旬とはそれぞれに一番美味しく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。

最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しむことができます。

<9月の旬の食材>

かぼちゃ
えだまめ
とうもろこし
トマト
梨
りんご
さつまいも
里芋

一番美味しい時期だからこそ好き嫌いを無くす良い機会にもなります。

愛児園の給食にも、毎月たくさんの旬の食材を使用しています。

子どもたちが旬を迎えた野菜や果物を楽しみながら、給食をもりもり食べてもらえるよう、美味しい給食を提供していきたいです☆彡



季節のレシピ ～カポナータ～

	幼児	乳児
ズッキーニ	15g	12g
なす	14g	11g
たまねぎ	11g	9g
にんじん	11g	9g
カットトマト缶	15g	12g
油	0.5g	0.4g
食塩	少々	少々
ケチャップ	2.4g	2g

- ① ズッキーニ、なす、にんじんを乱切りにする。
- ② たまねぎは、一口大にする。
- ③ 鍋に油を入れ、中火であたためる。
- ④ 人参、たまねぎを入れズッキーニ、なすを入れて炒める。
- ⑤ ④の野菜に火が通ったら、トマト缶とケチャップを加え、塩で味を調える。

子どもたちが大好きなメニューです♪

園では、野菜を甘みが出るまで煮込み、トマト缶、食塩、ケチャップで味を調えます。

ぜひご家庭でも、野菜を柔らかく、甘みをしっかりと出して作ってみてはいかがでしょうか☆彡