

# 食育だより

9月



## 旬の食材での夏の疲れを回復させましょう

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。おい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。

## 災害に備えよう！！

## ローリングストック

災害食は防災用の非常食を準備するのではなく、ふだんから食べているもので保存性の高いものを、多めにストックしておくことが大切です。そのストックから食べたら、減った分を買い足して備えることを「ローリングストック」（日常備蓄）といいます。その備えにより、災害時も日常に近い食事をとることが出来ます。



## 8月のクッキング

8日～ひまわり・・フルーツポンチ。 19日～たんぽぽ・・フルーツパフェ。

27日～すみれ・・フルーツゼリー。

暑い夏にぴったりの涼しいおやつができました。



8/1  
ひまわりぐみ  
流しそうめんを  
楽しみました。



26日の給食に登場した「りっちゃんのサラダ」  
りっちゃんがお母さんのために作ったサラダのお話。  
さて、どんな食べものが入っていたでしょう？  
読んで見られたい方はお知らせください。

