

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。



8/1
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。



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。

