

# 給食だより

2024年9



春明保育園 栄養士

まだまだ暑い日が続いていますが、暦のうえでは「秋」になっています。今年には体温と同じような気温の猛暑日が続き、体力も落ちている人が多いと思います。これから季節の変わり目を迎えるにあたり、また体調を崩しやすくなるので、しっかりと栄養と



## 9月1日は防災の日です

今年には1月1日に能登半島地震があり、各地でも地震が起き南海トラフ地震の警報が発令されました。いつ何時、災害が起きるか分からないので、この防災の日をきっかけに、お家での備蓄品などを見直してみてください。

☆3人家族（父・母・幼児）の場合、下記の備蓄が1週間の必要量の目安です

- \*水59L
- \*缶詰（さば、焼き鳥など）20缶
- \*レトルトごはん59食
- \*レトルト食品20食
- \*栄養補助食品20個
- \*野菜ジュース20本
- \*果物缶詰7缶
- \*飲み物20本
- \*お菓子7パック
- \*乾物適量

災害時は、炭水化物ばかり食べることが多くなり、野菜を摂ることが極端に少なくなり、栄養面で偏りが出てしまいます。



9月の給食のカレーライスは、鶏ガラから出汁を取り、手作りのブラウンルーを使用したカレーライスです！  
カレーライスはみんなとてもよく食べてくれるので、いつも空っぽの入れ物が返ってくるので、給食室もとっても嬉しいです♪  
ぜひぜひお楽しみにしてください！

