



# 9月給食だより

社会福祉法人誠和会  
ひまわり保育園  
平成30年9月

残暑は厳しいものの朝晩は少しずつ涼しくなり、秋が近づいてきました。  
今年の夏は暑さが厳しく、冷たいものばかり食べてしまうなど、偏りがちな食生活をしていませんか？  
そろそろ夏の疲れが出る時期です。睡眠と栄養のある食事をきちんと摂って健康管理に気を配りましょう。



## ♪ 備蓄の点検をしましょう♪

9月1日は防災の日です。万が一に備えて、食品や食具を点検しましょう。  
水は食事の分で1日1人2ℓは必要と言われていいます。また、アルファ米、缶詰、レトルト食品などは普段から用意しておきましょう。味が濃すぎるものは喉が渇き、余分な水分が必要となる為注意が必要です。缶の野菜ジュースは非常時にはビタミン補給に役立ちます。  
紙皿なども使い捨てではなく、ラップを敷いて使うと繰り返し使えます。



## ～きのこを食べよう～

きのこ類は、そのほとんどが豊富な食物繊維を含んでいます。  
便秘を予防するほか、嘔み応えがあるので、嘔む力をつける為にも最適です。

### ☆ 食物繊維含有量 100g 中 ☆

- ・しいたけ …3.5g
- ・ぶなしめじ …3.7g
- ・えのきだけ …3.9g
- ・エリンギ …4.3g
- ・なめこ …3.3g



## 【お月見のいわれ】

お月見は、旧暦の8月15日に月を觀賞する行事です。今年は9月24日です。  
この日の月は「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」などと呼ばれています。月見の日には、米粉で作った団子やすすき、里芋など秋に収穫した野菜などをお供えする風習があります。団子の数は地方によりさまざまで、十五夜にちなんで15個だったり、1年の月数の12個だったりします。  
保育園では21日に十五夜誕生会を行なう予定です。是非ご家庭でも、親子でお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

