



9月の給食だより



令和8年8月31日
社会福祉法人 見真会
明光保育園
栄養士 田川、濱田
調理師 藤本

今年の夏は猛暑、酷暑が続き、各地では地震や水害の被害も続いています。

9月1日は「防災の日」、平成30(2018)年7月の豪雨災害では広島県内各地や海田町でも多くの被害が発生しました。各ご家庭では、日ごろから災害に備えて、避難場所や備蓄を確認しておきましょう！

9月は、「いろいろな味・食感を楽しもう」をテーマに、多くの味や食感を感じられる献立としました。

「シャキシャキ」「ふわふわ」「ホクホク」「つるつる」など、食材は切り方や調理方法によって、味わいや食感が変わります。日々の給食をとおして、味わって食べることの楽しさ、食への興味を育んでいきます。

8月の食育活動では、紙芝居を使い、食べ物には体の中で大切な働きがあること、赤・黄・緑の3色食品群で「体をつくる」「元気に活動するエネルギーになる」「体の調子を整える」などの役割を学びました。

クッキングでは、フルーツと水を凍らせて「フルーツかき氷」を作りました。冷たさと涼しさを感じながら、自分で削った、かき氷のフルーツの香りや色合い、味、氷の食感を楽しみました。



9月には、秋のお彼岸の「おはぎ」を知り、十五夜のお月見にちなんで「お月見だんご」を作ります。秋の伝統行事を知り、「お月見だんご」の材料の白玉粉や豆腐の感触を確かめながら手で混ぜたり、丸め、作って、食べることで、「作る楽しさ」、「食べる喜び」を感じ、食べ物への興味や関心を高めていきます。

秋が旬の食べ物が給食に登場します！



旬の食べ物は、おいしいだけでなく、栄養がたっぷりだから体を元気にしてくれます。

お彼岸

秋の彼岸に供える おはぎ

秋の彼岸には、炊いたもち米を半づきにして丸め、あんで包んだりきな粉をまぶしたりしたもちを供えます。このもちは、秋に咲く萩の花にちなんで「おはぎ」と呼ばれています。

☆9月24日(木)・・・おはぎ

出典：少年写真新聞 たのしくたべようニュース 2025年(令和7年)9月8日発行



秋の行事 お月見を楽しみましょう

月見は、秋の夜空に浮かぶ月を眺めて楽しむ行事です。旧暦8月15日の「十五夜」は美しい月が見られるとされ、「中秋の名月」とも呼ばれています。

今年の十五夜は9月25日(金)です。

出典：少年写真新聞 たのしくたべようニュース 2026年(令和8年)9月8日発行



4つの食感と体・食べる力へのつながり

シャキシャキ

- ・野菜などしっかり噛んで食べる経験につながる
- ・しっかり噛んで食べ物を細かく、飲み込み易くする

ふわふわ

- ・やわらかく食べやすい食感で、様々な食品を経験する機会につながる
- ・卵・豆腐など、たんぱく質を含む食品を取入れ易い

ホクホク

- ・じゃがいも、かぼちゃなど、エネルギー源となる食品をおいしく味わえる
- ・蒸す・煮るなど、素材の変化を感じる経験につながる

つるつる

- ・うどんや春雨など、なめらかな食感を楽しめる
- ・食材によって異なる口当たりを経験できる

☆9月1日は「防災の日」☆

いつも使っているものを少し多めに備蓄

9月1日は、「防災の日」。災害に備えて、食品の備蓄をしておくことは大切です。

少しの工夫で無理なく災害時に備えるローリングストック(日常備蓄)をご紹介します。

◎ローリングストックとは◎

普段から少し多めに食品を備蓄しておく

日常生活で食べる(飲む)

食べた分を買い足す



普段食べている食品を少し多めに備え、使ったら買い足す方法です。「備える→食べる(飲む)→買い足す」をくり返し、無理なく災害に備えられます。レトルト食品や缶詰、水のほか、子どもの好きな食べ物や菓子もあると災害時の安心につながります。

防災の日を機に家庭で備蓄品を見直しましょう。

少年写真新聞 たのしくたべようニュース 2026年(令和8年)9月8日発行