



令和8年9月1日（火）
調布なないろ保育園
園長 高橋真登香
栄養士 吉田 早希

まだまだ暑さが続きますが、日が落ちるのが少しずつ早くなってきました。これから秋が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中のお店やスーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

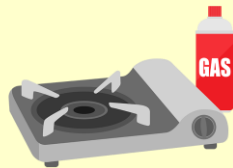
非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

＜ライフラインが止まったときの調理に役立つアイテム5＞

カセットコンロ&ボンベ

電気・ガスが使えなくなった時のお助けアイテム。温かい飲み物や食事は、子どもたちの安心に繋がります。



キッチンバサミ

食材を切る際、まな板や包丁が使えない場所や、包丁を使うことが難しい子どもにも使いやすいアイテムです。



高密度ポリエチレン製ポリ袋

材料を混ぜたり、あえたり、湯せん調理をする時に活躍します。お皿にかぶせることで、お皿を汚さずに調理や食べることもできます。大きさ違いでそろえておくと便利です。



ラップフィルム

ポリ袋同様、皿をラップフィルムでおおって食事をすることで、食器を汚さずに食べることができます。



使い捨て手袋

災害時の料理こそ、衛生を考慮することが大切です。食中毒や感染症を防ぐためにも、災害時の調理には使い捨て手袋は必須になります。



火も水も使わない即席レシピ★

アルファ化米は、水以外のものを入れてもおいしく食べられることは知っていますか？野菜ジュースを使えば、災害時貴重な水を使わず、栄養もとれます。



＜食育ピクトグラム＞

食育ピクトグラムをご存じですか？

農林水産省が作成したこのピクトグラムは、文字どおり食育のためのもの。食育の推進や啓発のため、その取り組みを誰にでもわかりやすく発信できることを目的としてつくられました。「食べる力」は、心身の健康を維持し、食べ物やつくる人への感謝の心を育て、食べる事の楽しさや日本の食文化を次世代に伝えていくという、生涯の「食」において欠かせない力です。そして、この食べる力は、「生きる力」であるともいわれています。

乳幼児期は、この食べる力、生きる力を育む土台となる大切な時期。調布なないろ保育園では、食べる意欲の基礎をつくり、さまざまな体験を広げていくため、食育の活動に力を入れています。これからの未来を生きていく子ども達のために、食の大切さを一緒に考えていきましょう。



世界の料理献立～韓国～

チュモツパとは

チュモツパは韓国生まれの握り飯で、本場韓国ではチュクミやチーズタッカルビを食べた後の残り汁にご飯を入れて、みんなで握って食べるのが一般的です。ちなみに本場韓国では「チュモクパプ」と呼びます。



チュモクは拳（こぶし）を、パプはご飯を意味し、その名の通り、まん丸な形が特徴です。日本人が発音しやすいように「チュモツパ」として広まりました。日本では小売店で販売されていたり、専門店で味わうことができますが、韓国では家庭料理としても親しまれ、お弁当にもよく用いられます。



なないろ保育園ではたくあんは使用せず、切り干し大根を使います♪写真はイメージです。



世界の料理献立～韓国～は9月18日（金）に提供します。

- ・チュモツパ
- ・ヤンニョムチキン
- ・炒めコーンナムル
- ・わかめスープ
- ・ぶどう

ヤンニョムチキンも韓国料理！辛味はつけず、提供します☆

