

2026

9 September
月

食育だより

新学期が始まりました。夏休みの思い出がたくさん出来たことだと思います。この時期は夏の疲れが出てくると共に、気温の変化で体調も崩れがちになりますので、まずはゆっくり休むことが大切です。元気に毎日過ごすためにも早めに就寝して、バランスの良い食事を心掛け、元気に遊べるといいですね。



9月1日は防災の日！災害に備えよう！

地震だけでなく、大雨による水害など自然災害はいつでもどこで起こるかわかりません。もしもの時に慌てないよう日ごろから備えておきましょう。

★食料備蓄のポイント

- ① 量 最低3日分、できれば1週間分
- ② 内容 備蓄食品は、主食・主菜・副菜などを組み合わせて備える



主食 エネルギー源になるもの

○米類



○パンの缶詰



○インスタント麺・乾麺

副菜 ビタミン・ミネラル
食物繊維の供給源

○根菜など日持ちする野菜



○野菜の缶詰・野菜ジュース

○ひじきや切り干し大根などの乾物



主菜 たんぱく質の確保

○肉・魚・豆などの缶詰



○レトルト食品



○高野豆腐などの乾物



その他

○水・飲料



○乳製品



○調味料



水は飲用+調理用で
1人当たり1日に3Lが必要です

○果物等缶詰



○菓子類

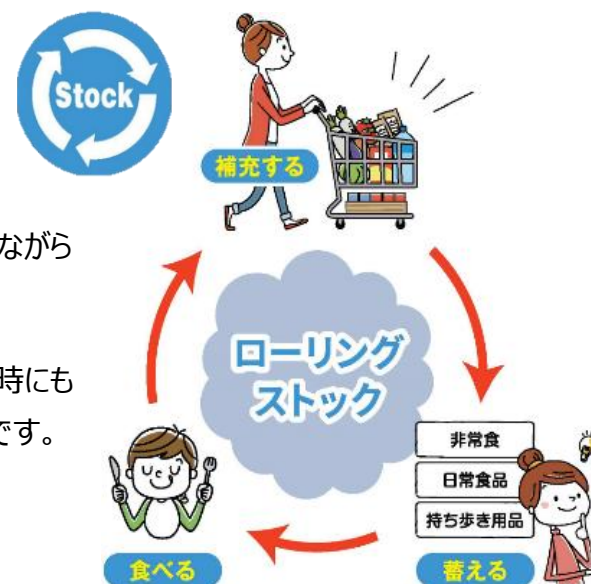


～食の備えを見直そう～

簡単！「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をいいます。

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使い、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大切です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば安心です。



認定こども園 下松慈光幼稚園（1号認定）献立表

◆印は、ものがたりメニューの日です！

絵本に登場する食べ物や世界観をモチーフにした献立を提供します。

2026年9月

	月	火	水	木	金
日にち		1日	2日	3日	4日
昼食		麦ごはん ぎせい豆腐 なすの中華風カレー炒め 味噌汁	ごはん 八宝菜 春雨サラダ ちんげん菜のスープ	麦ごはん 鶏肉と根菜の煮物 もやしのナムル 味噌汁	★まごわやさしいデー★ ひじきごはん かつおししゃもの唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁
日にち	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	麦ごはん 鶏のから揚げ カラフルサラダ ジュリエンスープ	★ハヤシの日★ 麦ごはんのハヤシライス★ 切干大根サラダ みかんヨーグルト	麦ごはん 鶏肉の甘酢炒め いんげんの和え物 スープ	豆腐ブレッド 白身魚のムニエル コールスローサラダ 豆乳チャウダー 牛乳	ごはん ふりかけ（高鉄お米と野菜） 肉豆腐 おくらのだんご和え 味噌汁
日にち	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	菜めしごはん 冷やしつなうどん ちくわの磯辺揚げ みかん缶	麦ごはん 豆腐となすのそぼろあんかけ ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜炒め ごぼうサラダ 吉野汁	雑穀ごはん 白身魚の竜田揚げ いんげんのおかか和え きのこ汁	★かいわれ大根の日★ 麦ごはん タンダーチキン 人参しりしり かいわれ大根のスープ★
日にち	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	SDGs ★9/25SDGs採択の日★ 麦ごはん かなたんのどやさ！魚フライ★ ほうれん草の塩麹和え 味噌汁	★誕生日会★ カレーライス キャベツのレモン酢和え フルーツポンチ
日にち	28日	29日	30日	9月25日 SDGs採択の日	
昼食	◆ワタナベさんのナポリタン◆ スパゲティナポリタン◆ かぼちゃの焼きびたし 具たくさんスープ	麦ごはん 白身魚の和風マリネ マカロニサラダ 味噌汁	ごはん ふりかけ（高鉄大豆） 高野豆腐の中華風炒め煮 切干大根の甘辛炒め 中華スープ	SDGsとは、「持続可能な開発目標」という意味で、みんなが安心して暮らし続けていけるように世界中のみんなで行き届く目標のことです。	

株式会社 魚国総本社