



# もぐもぐだより

調理員 小林・山田 R3.9.29

◎9/1 防災の日◎



防災の意識を持とう！ということで給食室で備蓄している乾物を使ったり、水道水を使わなくても備蓄用のペットボトルの水で作ることのできる献立でした。

## ♡メニュー♡

- ・鶏肉のオレンジ焼き
- ・マカロニソテー
- ・味噌汁
- ・バナナ

味噌汁は乾燥わかめ、麩など。ソテーはソーセージやマカロニを使用しました。給食室では乾物を常に、賞味期限ごとに入れ替えながら保管しています。

給食の前に先生から  
防災食についてお話。  
真剣に聞くよ！



ご家庭でも防災グッズは準備されているか  
と思います。乾物も置いておくようにすると、水道が止まった時でもペットボトルの水で料理をすることができます。

お鍋をするときに使っている  
ガスコンロとガスボンベがあると  
GOOD！これで備えは万端♪



日々の生活の中で、災害に備える意識を持って過ごしましょう！

## ☆レインボー畑の様子☆

おでん大根が植えられて数週間が経ちました。  
もう芽が出ましたよ！秋の日差しを受けてすくすく  
育っています♪立派な大根ができるかな？  
冬のおでんパーティーが今から楽しみです！



## ◎きのこさきをしました！～あひる組～◎

食育活動の一環として、きのこさきを行いました。先生から事前にどんなきのこをさくか聞いていた子ども達。

このきのこの名前は  
な～んだ？



しめじ！

ばっちり答えることができました☆  
しめじ、えのき、エリンギ、まいたけの  
4種類のきのこを順番にさきました。上手にさくことができた子、苦戦しながらも丁寧にがんばる子…様々でしたがあっという間に完成しましたよ。最後はみんな  
で「でーきたー！！😊」

にこにこしながら給食室までお届け♪上手にできたね^^



給食のお汁にみんながさいてくれたきのこがたっぷり入りました。きのこの  
うまみは最高でした！さぁ、次はどんな給食のお手伝いを頼もうかな？^^♡



知ってる？きのこの栄養素

秋の味覚、きのこ。今回のお汁にも入りましたが実は栄養がたっぷりなんです！  
主な栄養素は『食物繊維』『ビタミン』『ナトリウム』。

大人にも子どもにも嬉しい栄養素です♪排便を促したり、骨や歯をつくる作用があります。保育園でも1歳の離乳食の子も細かくして食べています。お値段もリーズナブルで下処理も簡単です。おうちでも積極的に取り入れてみましょう♪

※食物繊維が多いと消化にはよくありません。風邪をひいたり体調が悪い時は  
少し控えた方がいいでしょう※