



9月 もものき 給食だより



災害に備えましょう

9月1日は防災の日に制定されています。



普段から非常食を準備し、災害時に備えましょう。最低でも家族が3日間食べられる量を備蓄しておくのが望ましいです。

また、子どもたちが食べ慣れているものをストックしておくことで安心です。

備蓄する際は期限が切れないように定期的に確認しましょう。

ローリングストックを取り入れることもおすすめです。



ローリングストック…普段から多めに食材を買って

おき、使ったら使った分だけ買い足していくことで

常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法のこと

五感で食事を楽しもう

残暑が続きますが、暦の上ではもう秋です。涼しくなってくると美味しい食べ物が増えてきます。ぜひ五感を活用して食事をしてみてください。

味覚…味のバランス（甘み、苦み、塩味、酸味、うま味）を判断します

視覚…盛り付けや色合いなどです。盛り付けの際は平面に盛らず、

高さをつけると美味しそうに見えます。

嗅覚…匂いは食欲を刺激します。

触覚…舌触りや歯ごたえなど口内での触覚が大切です。

聴覚…ASMRを楽しみましょう！

8月の食育の様子



あおさんで梨の食べ比べをしました！
どっちが美味しかったかな？