

日中はまだまだ夏の暑さが残っていますが、朝夕は過ごしやすくなり少しずつ秋の気配を感じるようになりましたね。

秋といえば「食欲の秋」。給食にも秋のおいしい食材を取り入れていきます。栄養たっぷりのご飯を食べて残暑に負けず、元気にすごしましょう。


9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。最近ニュースで、地震などの災害を目にすることが増えました。これからの季節は台風も多くなり、ますます災害への備えが必要になります。この日を良い機会にして、備蓄食品を見直してみましょう!!

備蓄食品って?

災害が起きた場合、ライフラインが止まってしまい料理が作れない、物流に混乱が起きて、食料品の調達が難しくなるなど、様々な問題が生じてしまいます。そのような状況に備えて、最低でも3日分、出来れば1週間分の食料などを家庭でストックしておく必要があると言われています。

3日分ってどのくらい?

水 1人1日3Lが目安。 3日分なら最低9Lが必要。 2Lのペットボトル 4.5本分	米 1人1食0.5合が目安。3日分なら最低4.5合が必要。(約700g)
	カセットコンロ ライフラインが止まることを想定して、カセットコンロ・ガスも常備しておきましょう。ガスは1人1日0.5本~1本。3日分なら2・3本分。

食品の備蓄はローリングストックがおすすめ!

「ローリングストック」とは、普段から食べている食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。缶詰や即席麺、お菓子やレトルト食品など普段から食べている物を多めにストックしておきましょう。



9月10日は十五夜

十五夜は、旧暦の8月15日に行われる、秋の収穫をお祝いする行事のこと。新暦では9月の中旬から下旬にあたり、毎年日にちが変わります。今年は9月10日です。

旧暦8月15日頃の満月は、1年で一番綺麗な月と言われており、

十五夜は【中秋の名月】とも呼ばれ、お月見をする習慣があります。

このため、十五夜は満月であるというイメージが強いですが、必ずしも十五夜が満月であるというわけではありません。ですが、今年の十五夜は満月です。

子どもが自然や日本の文化に興味を持つきっかけとして、一緒に月を眺めてみるのもいいですね。

お月見を楽しみましょう

月見だんご 十五夜には月に見立てた丸い団子をお供えし、それを食べることで健康と幸せを得られると考えられていました。十五夜にちなんで15個のお団子をお供えするのが良いとされています。	すすき すずきは秋の七草の一つであり、見た目が実った稲穂に似ていることから、十五夜にすすきを飾って秋の収穫に感謝するようになったと言われています。	お芋 十五夜は「芋名月」とも呼ばれ、イモ類の収穫を祝い、感謝する行事でもあります。このため、秋に収穫された里芋やさつまいもなどもお供えするとよいとされています。
--	---	--

ゆたか園のお月見おやつ

さつまいも団子 9/9(金)のおやつ

- 【材料】(幼児1人分)
- | | |
|-------|-----|
| さつまいも | 35g |
| 片栗粉 | 6g |
| 牛乳 | 3g |
| サラダ油 | 1g |
- 《みたらしあん》
- | | |
|--------|------|
| 濃口しょうゆ | 1cc |
| 砂糖 | 3g |
| 水 | 6cc |
| 片栗粉 | 0.5g |
- 【作り方】
- ①さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切りやわらかくなるまで茹でる。
 - ②①をフォークやマッシャーでつぶし、片栗粉と牛乳を加えて混ぜる。
 - ③②を食べやすい大きさに丸め、油をひいたフライパンで、両面に焼き色がつくまで焼く。
 - ④濃口醤油・砂糖・水を鍋に入れて弱火にかける。砂糖が溶けたら、分量外の水で溶いた片栗粉を混ぜ入れ、とろみがついたら火を止める。
 - ⑤③を器に盛り、④をかけたら完成!!

