



きゅうしょくだより

No. 6

夏の強い日差しもだんだんと和らぎ、朝晩の涼しさに秋を感じる季節になりました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。園の給食も、鯖、かぼちゃ、なす、きのこなど秋の食材をたくさん使った献立になっています。これから気温が下がるにつれ、食欲も増していきます。夏の暑さで疲れた身体にたくさんの栄養を補い、食欲の秋を楽しみましょう！



今月のおやつ

園では、伝統や行事に因んだおやつを季節ごとに提供しています。秋分の日（9月22日）を中日として前後3日間が秋のお彼岸にあたりますので、19日のおやつにはおはぎを予定しています。

また、十五夜の頃の月を“中秋の名月”と呼び、月見団子やススキ、里芋などを供えるお月見に因んで、27日のおやつに、白玉粉にかぼちゃを練りこんで月に見立てた“かぼちゃ団子”をいただきます。

食を通して、自分たちの地域のこと国のことを学び大切にすることを願っています。



作ってみよう
さつまいも団子



材料 さつまいも 150g / ごはん 50g
(2人分) 砂糖 小さじ2 / 水 小さじ1
きな粉 適量

- ①さつまいもの皮をむき一口大に切る。耐熱容器にさつまいも、水小さじを入れふんわりラップし、600wの電子レンジで約3分さつまいもが柔らかくなるまで加熱する。
- ②さつまいもをマッシャーで潰し、温かいごはん、砂糖を入れ、ご飯の粒を潰しながら混ぜる。(パサつく場合、少し水か豆乳を加えると混ぜやすいです。)
- ③手で食べやすい大きさに丸め、きな粉をまぶす。

【9月1日は防災の日】

非常食には、水、アルファ米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられますが、その他にも子どもが日常的に食べ慣れているお菓子を置いておくこともお勧めです。普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の新しい食材を家に備蓄しておくローリングストック法で災害に備えましょう。また電気やガスの供給がストップした場合に備え、ガスコンロとガスボンベも準備しておくことで安心です。