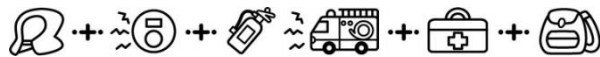


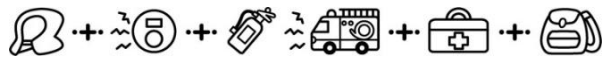


暦の上では秋となりました。しかし、まだまだ日差しは強く残暑が厳しい日々が続きます。引き続き熱中症にも気を付けていきましょう！これからの季節は、食欲の秋とよばれるように、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。夏の暑さで疲れた体を、美味しい秋の味覚で整えたいと思います。

9月1日は防災の日



自然災害に備えることの大切さを考える日です。ローリングストックという言葉をご存じですか？普段から食品を少し多めに買い置きしておき、古い物から消費して、消費した分を買い足すことで常に一定の食品が家庭に備蓄されている状態の方法です。非常食だけでなく日常で使用し、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よく備えたいですね。



秋のお彼岸

秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間です。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋のお彼岸に食べるおはぎと、春のお彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物です。秋は、萩の花にかけて「おはぎ」、春は牡丹の花にかけて「ぼたもち」と呼ばれます。園でも9/24(水)のおやつにおはぎを食べる予定です。



9/10(水)のおやつです。園でも人気で、お家でも手軽に作れるレシピをご紹介します！

きな粉フレンチトースト

<材料>

食パン	2枚
○きな粉	大さじ2
○牛乳	1/2カップ
○砂糖	小さじ1
バター	適量

<作り方>

- ①食パンを食べやすい大きさにカットする。
- ②○の材料を混ぜ、食パンを浸す。
- ③フライパンにバターを敷いて、弱火で焦げないように焼けば完成です！

※園ではオーブンで焼くため、バターは使用していません。