

# きゅうしょくだより

No. 6

9月になりましたが厳しい残暑が続き、秋の訪れを待ち望む毎日です。

秋はたくさんの食材が旬を迎えます。園の給食も、鮭、鯖、かぼちゃ、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、食欲の秋をみんなで楽しみましょう♪



## 秋のお彼岸

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23日）を中日として前後3日間が秋のお彼岸にあたります。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」と呼ばれています。園でも9月24日のおやつにはおはぎを食べる予定です。



## 作ってみようさつま芋団子 丸めるのって楽しい！



**材料** さつま芋 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さつま芋の皮をむき一口大に切る。耐熱容器にさつま芋、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分さつま芋が柔らかくなるまで加熱する。
- ②さつま芋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、きな粉をまぶして出来上がりです。

## 9月1日は防災の日

毎年9月1日は、自然災害に備えることの大切さを考える日です。

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、その他にもこ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安心です。園でも電気やガス、水道が止まったときを想定し、非常食を備蓄しています。