



# 給食だより

令和5年9月号 双葉保育園

まだまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせてくれるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲が増していくことが期待できます。

給食では、さんまや梨、きのこ、さつま芋等季節の食材を使用し、子どもたちに秋の味覚を感じてもらえるような献立になっております。

- 今月の予定は、
- 1日(金) α米の提供(わかめご飯) (防災の日)
  - 22日(金) 赤飯 おやつ 2色おはぎ(きなこ、ごま) (秋分メニュー)
  - 19日(火) 食育メニュー 沖縄
  - 29日(金) 芋煮汁 おやつ うさぎ型抜きジャムサンド (十五夜メニュー)

今月の旬の食べ物 さんま、里芋、なす、きのこ、冬瓜

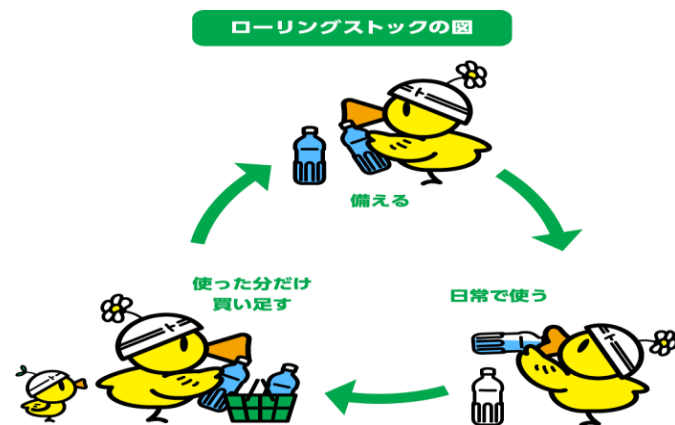
御家庭でも給食の感想をお子さんに聞いていただいて、おうちでの食の話題の1つになったら幸いです。



## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

保存食を備蓄しておくことも、もちろん大切なことではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。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新しく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をローリングストックと言います。



## 食育メニュー「沖縄」

9月19日(火)

### ・タコライス

メキシコ料理のタコスの具をごはんの上のせたもので、沖縄発祥のB級グルメです。

### ・麩いりちー

沖縄の郷土料理で、車麩に卵を含ませてニラ、もやしなどの野菜と炒めた料理。

### ・サーターアングギー(おやつ)

「サーター」は砂糖、「アング」は油、「アギー」は揚げるという意味で、「砂糖の天ぷら」と呼ばれることもある沖縄の伝統揚げ菓子です。

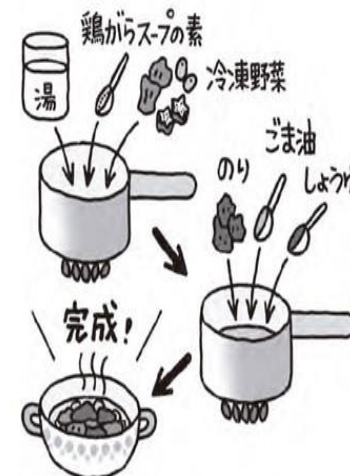


## 焼きのりと冷凍野菜で栄養スープ

残暑で食欲がない時にピッタリの献立です。のりは風味がよく、子どもが好きな食材で、多くの栄養素が含まれます。また、うま味成分も多く、おいしさもアップします。

(材料)1人分

湯	150~180ml
鶏がらスープの素	小さじ1
冷凍野菜(ほうれんそう、おくら、枝豆など)	大さじ1
焼きのり	1/4枚
ごま油	適宜
しょうゆ	適宜



### 作り方

- ① 鍋に湯、鶏がらスープの素、冷凍野菜を入れる。
- ② ①に焼きのりを手でちぎりながら入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③ 香り付けにごま油を入れ、しょうゆで味を整える。

## 季節の食事

### お月見

空気が澄む秋は月がより鮮やかに見えます。そのため、「中秋の名月」は1年で最も美しい月といわれています。「中秋の名月」とは、秋の真ん中を意味する「中秋」である旧暦8月15日に見える月のことです。「月」を觀賞する風習は、平安時代に中国から伝わりました。また、この日は日本でも「芋名月」といって、里いもをお供えする風習がありました。お月見は、季節の移り変わりを知らせてくれる月に、農作物の豊作を祈り、収穫への感謝を表す行事といわれています。

満月に見立てた丸いお団子と、稲穂に見立てたススキ、収穫したいもや野菜をお供えします。お供え物は、月から見て右側に月見団子、左側にススキと野菜類を並べるのがしきたりです。2023年の「中秋の名月」は9月29日です。

