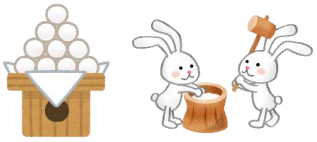
給食だより ９月号



夏の強い陽射しも和らぎ、日の落ちる早さに、季節の移り変わりを感じるこの頃です。９月は十五夜やお彼岸がありますね。お月見だんごやおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「一五夜」ともいいます。十五夜は、一年で一番月が美しく見えると言われ、十五夜にちなんで15個のお団子をお供えします。これはきれいな丸い満月の形を表していて、収穫に感謝する気持ちが込められています。十五夜にあたる日は毎年少しずつ異なり、今年は10月1日です。

作ってみよう！ お月見だんごの作り方

上新粉150g にぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やす。

非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であること、暦の上で台風が多いとされる「二百十日」にあたることから制定されました。

準備するとよいもの

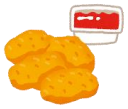
食べ慣れているものを！

水・米（アルファ米など）
パン・缶づめ（魚や果物）
乾パン・シリアル・インスタントスープ・お菓子
離乳食・ミルク・アレルギー対応食も適宜準備しましょう

ローリングストック法

食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活で消費しながら備蓄していく方法です。

《ヘルシーチキンナゲット》



【材料】（幼児１人分）
◆鶏ひき肉　２０ｇ　◆おから　１８ｇ　◆たまねぎ　１５ｇ　◆木綿豆腐　１０g
◆片栗粉　５ｇ　★コンソメ（顆粒）　0.5ｇ　★塩・こしょう　少々
◆揚げ油　適量　◆ケチャップ　５ｇ

【作り方】
① 玉ねぎはみじん切りにする。
② おから・鶏ひき肉・①・豆腐・片栗粉・調味料（★）を加えてよくこねる。
③ ②を一口大の小判型にまとめ、１６０℃くらいの低めの温度で揚げる。
④ ケチャップをそえる。

材料をこねたり、ナゲットを成型するのは、子どももお手伝いしやすいです♪

梶山女学園大学附属梶山こども園　給食室