



給食だより 9月号



まだまだ残暑の厳しい9月ですが、規則正しい食生活で体調をととのえることが大切です。9月にはお彼岸などの行事があります。秋の深まりを感じながら日本の文化に触れる機会にしてみたいかがでしょうか。

<非常食の準備>

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。

非常食には水・米(α米)・パン・缶詰(魚や果物)・シリアル・インスタントスープ・お菓子(ビスケットやチョコレート)などがあげられます。

離乳食・ミルク・アレルギー対応食も適宜準備しましょう。

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おきましょう。災害時には、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あります。



9月1日は備蓄品や、缶詰、乾物を使用した献立になります。

- 【給食】五目御飯(備蓄α米)
みそ汁(切干大根、カットわかめ)
みかん缶
- 【おやつ】ライスクッキー

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。



「おはぎ」と「ぼたもち」の違い



季節によって、名称が違うだけで同じものです。牡丹の花が咲く春に作るものは「ぼたもち」、萩の花が咲く秋に作るものは「おはぎ」と呼び分けていました。

9月26日の午後のおやつに「おはぎ」が出ます。

《肉みそスパゲッティ》

【材料】(幼児1人分)

◆スパゲッティ	35g	◆豚ひき肉	30g	◆たまねぎ	25g
◆にんじん	10g	◆グリーンピース	2g	◆油	1.5g
◆砂糖	2g	◆赤みそ	3g	◆みりん	1g
◆しょうゆ	1g	◆食塩	少々	◆水	40g
◆片栗粉	1.5g				

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ② 油を熱し、①と豚のひき肉をよく炒める。
- ③ ②の野菜がしんなりとやわらかくなったらグリーンピースを入れ、赤みそ、砂糖、しょうゆ、みりん、水で溶いた片栗粉を加えてソース状に煮詰める。
- ④ 茹でたスパゲッティに③をかける。

