



給食だより 9月号



まだまだ厳しい残暑が続きそうですが、少しずつ秋の気配を感じられるようになります。9月には、お月見や敬老の日、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てくださいはいかがでしょうか。

お月見を楽しみましょう



十五夜にあたる日は毎年少しずつ異なり、今年9月25日です。



「十五夜」とは？

月の満ち欠けをもとにして作られた昔の暦（旧暦）で、8月15日にあたる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることから「1年の中で一番美しい満月」とされています。

地域によって月見団子の形はさまざまです。



関西



名古屋



静岡

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（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・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。

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。



9月1日は備蓄品を使用した献立になります。給食は、カレーライス（レトルトカレー・α化米）、みかん缶、チーズです。午後のおやつでは、ライスクッキーを食べます。

《豆腐のカレー煮》

【材料】（幼児1人分）

・木綿豆腐	70g	・豚ひき肉	20g	・たまねぎ	30g
・にんじん	20g	・ピーマン	5g	・しょうが	0.5g
・油	1.5g	・カレー粉	0.3g	・コンソメ	0.7g
・砂糖	0.2g	・しょうゆ	3g	・塩・こしょう	少々
・片栗粉	1.2g				

【作り方】

- ① 豆腐はサイコロに切ってよく水切りしておく。
- ② 玉ねぎはくし形、にんじんはいちょう切り、ピーマンは小さく切る。
- ③ カレー粉・コンソメ・砂糖・しょうゆを合わせておく。
- ④ 鍋を熱し、油をあたため、豚ひき肉を炒め、しょうがのしぼり汁を加える。
- ⑤ ④に②を加えて炒め、野菜がやわらかくなったら①・③を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉を加えひと煮立ちさせる。

