



9月 給食だより

大宮みちのこ保育園

まだまだ暑い日が続いていますが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。夏の疲れで体調を崩さないためにも秋が旬の食材を取り入れバランスの良い食事を心がけましょう。様々な秋の味覚を味わう中で旬のものをいただく喜びを子ども達に伝えて行けたらと思います。

中秋の名月(お月見)

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、15個のお団子をお供えます。お団子は満月を表していて豊作祈願や収穫祝いのほか、健康や幸福を意味します。お団子は白玉粉や上新粉で作ります。粉に豆腐を入れると滑らかになり子ども達も食べやすくなります。今年の十五夜は9月10日です。

<9月1日は防災の日>

9月1日は、「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされることから自然災害に備えることの大切さを考える日です。

非常食の備えは大切ですが、災害時は環境の変化で精神的に不安定になりやすいため、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子などで、気持ちを落ち着かせることができます。賞味期限ごとに買い替えてストックしておきましょう。



かんたん！親子で作れるお月見だんご



材料(8串分)

白玉粉	200g
絹ごし豆腐	100g
さつまいも	100g
水	適量
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ4
片栗粉	大さじ2
水	150ml

作り方

- ① さつまいもの皮をむき茹でるか蒸かし、滑らかになるまでつぶす
- ② 白玉粉に絹ごし豆腐、さつまいもを入れ混ぜる
- ③ 生地が耳たぶほどのかたさになるよう水を入れる
- ④ 生地を食べやすい大きさに丸める
- ⑤ 沸騰したお湯で茹でる。浮かんでから2分ほど経ったらザルにあげ、水にくぐらせ水気を切る
- ⑥ 醤油、砂糖、片栗粉、水を混ぜ、加熱したレを作る
- ⑦ おだんごを皿に盛り、タレをかけたら完成！