



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29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。



作ってみよう！！ さといもの唐揚げ



材料

子ども 2人 大人 2人分

さといも	400g	} A
おろしにんにく	小 1/2	
おろししょうが	小 1/2	
しょうゆ	大 3	
酒	大 3	
片栗粉	適量	
油(揚げ油)	適量	

作り方

- 1、さといもは皮をむいて一口大に切る。
- 2、耐熱皿に入れ、600w 2分位加熱する
- 3、A をボウルにあわせておき、さといもが熱いうちに入れて全体に混ぜ 15分位置く。
- 4、さといもの汁気を軽くきり、片栗粉を全体にまがす。
- 5、180℃に熱した油でこんがりと色がつくまで揚げたら出来上がり！