

# 給食だより

9月号

2018. 8. 31  
さかえ保育

今年の夏は豪雨災害や今までにない猛暑が続きました。最近はやっと朝晩が涼しくなり、過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ残暑の厳しい日が続きそうです。この時期、夏の夜更かしや冷たい食べ物の摂り過ぎで体調を壊しやすくなっています。ゆっくり体をやすめ、秋の味覚を取り入れながら栄養のある食事を摂ってください。

## 防災と非常食について

9月1日は防災の日です。保育所では

9月6日に給食・おやつを防災メニュー

として致します。また、この日に幼児組さんと防災と非常食についてお話しする予定です。この夏、広島は豪雨災害に見舞われ、たくさんの人たちが家を失い、今現在も仮設住宅で生活しています。水や食料が足りない時期もありました。

大竹はだいぶ落ち着きましたが、いつまた災害がおこりうるかわかりません。そのためにどういふことをしておかなければならぬか、非常食はどういふものを準備しておい

たらよいか、どういふことをみんなに知ってもらおうと思います。お家でも常に缶詰や水などを含めた防災用具は準備しておきましょう。

### 9月6日の給食

#### 給食

- ・おむすび
- ・炊き出し汁
- ・フルーツ缶

#### おやつ

- ・乾パン
- ・いりこ
- ・牛乳



## 朝ごはんをたべよう!

- \* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ご飯を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。これから運動会の練習が始まります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、お昼まで体力が続きません。1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。朝ごはんはしっかり食べてきましょう!

## 「十五夜」と「お月見」

「十五夜」は15日かけて丸くなった満月のことを指し、この時期、空が一番澄んできれいに見えます。今年は9月24日です。「お月見」とは、十五夜に収穫を感謝し豊作の祈りをこめて、お米で団子を作りお供えます。稲穂も一緒に飾りたいのですが、もう少し少ないと採れないので、稲穂に似ているススキを飾るようになりました。又鋭い切り口があることから、魔除けになるとも考えられました。お月さまを見ながらお米や作物がいっぱい採れたことを喜びお祝いし、来年の豊穡もお願ひします。

## 南瓜のお月見団子

### 《材料》

- 白玉粉・・・130g
- 南瓜・・・30g
- 絹豆腐・・・1/3丁
- 青きな粉・・・100g
- 砂糖・・・100g
- 塩・・・少々

### 【作り方】

- ① 南瓜は茹でて水分を飛ばし、つぶしておく。
- ② 白玉粉に豆腐を混ぜて良く練り、①の南瓜も混ぜて耳たぶぐらいの硬さに練って団子に丸める。
- ③ ②を沸騰したお湯に入れ、浮いてきたらすくって、氷水に入れて冷やす。
- ④ 青きな粉に砂糖と塩を混ぜて味を調整し、②の団子にまぶす。

