

給食だより

9月号

2023. 8.31

ひまわりさかえこども園

日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕になると心地良い風と虫たちの音色が響き渡り秋を感じさせる季節となりました。秋の味覚といえば、秋刀魚・栗・芋・きのこ・ぶどう・梨・柿・新米などたくさんの旬の食材が私たちを楽しませてくれます。夏の疲れが出やすく、気温の変化で体調を崩しやすいこの時期、バランスよくしっかり食べて、体を整えましょう。



防災の日非常食について

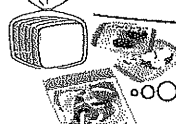


毎年9月1日は防災の日です。防災の日を中心とした1週間(8/30~9/5)は防災週間となっています。いつ起こるか分からないのが自然災害です。最近では毎年のように豪雨災害や地震が起きています。災害に対処するには迅速な避難や心構え、そして「備え」がとても重要です。この機会に非常食など備えておきましょう。一般的に災害があった時に電気や通信のライフラインが途絶えた場合、復旧するのに要する期間はだいたい3日と言われています。最低でも3日分、できれば1週間分程度の食料品の備蓄が必要と言われています。園も当日は非常食メニューとなっています。アルファ化米のおむすび・炊き出し汁・フルーツ缶です。

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

調理器具の備え

1~2日目



食パンや野菜等は自然解凍により食べることも可能



氷は溶かして飲料数として活用も可能

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用)



カセットボンベ1本で約60分使用可能

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもごはんや食パン、野菜・冷凍食品等の備蓄を!

停電後、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を!

停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必要!

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

その他のアイデア

3~7日目

ローリングストック法 定期的に(1ヶ月に1,2度)に食べて、食べた分だけ買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます!

その他の備蓄して置くと良いもの
缶づめ 乾麺 ゆで時間の短いもの
野菜や果物の缶詰で栄養を!
フリーズドライ食品(スープ) スープ類は食欲が無い時でも摂取可能!

乾物 ミネラル・食物繊維の補給を!
漬物 伝統的な保存方法で!
家庭菜園 庭やベランダ等も活用して菜園を!

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を備えておくことにより安心です。
※1週間分の飲料水、または活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の備蓄を!

~お彼岸 おはぎとぼたもちのお話~

お彼岸は年二回あり、春分・秋分の日の間を挟んで前後3日間の計7日間のことです。春は自然をたたえ、生物を慈しみ、秋は先祖を敬い、亡くなった人々を偲ぶ日とされています。お彼岸にはおはぎをお供えすることが多いですが、あんこの材料である小豆には魔除けや不老長寿の願いが込められています。春彼岸は「牡丹の花」に見立てた餅、秋彼岸は「萩の花」に見立てたおはぎと名付けられています。又、秋は小豆が収穫されたばかりで表面の皮が柔らかいため粒あんで、細長い花びらの萩の花をイメージし俵型に作ります。春は秋から貯蔵していた小豆を使うため皮が硬いのでこしあんで、牡丹の花のような大きな丸型で作ります。

園では、子ども達が食べやすいように中にあんこを入れて、きな粉でまぶしたおはぎを20日におやつで出します。



十五夜(お月見)

今年 9/29(金)です。「十五夜」とは旧暦 8/15 の月を指し、お月見をする習わしがあります。『中秋の名月』とも呼ばれ、秋の真ん中に「満月」という意味です。一年中で最も空が澄み渡り美しく明るい月を眺めることができます。この時期は収穫時期でもあり、豊作に感謝して、月に見立てたお月見団子や収穫物や秋の七草をお供えするようになりました。芋類や栗、枝豆など収穫されたばかりの農作物をお供えします。芋の収穫を祝う行事でもあるため、「芋名月」とも呼ばれています。秋の七草の一つでもあるススキには、悪霊や災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。お供えしたお団子や農作物は、神様から力を頂き、結びつきも強くなると考えられています。実りの秋に感謝し、お供え物を頂きながら名月を鑑賞してみてください。当日のおやつはお月見だんごです。子ども達がお団子を作ります。どんなお月見団子ができるのか楽しみです。



梨のジャムサンド

(作り方)

- 材料(5個分)
- ロールパン 5個
 - 梨 1個
 - グラニュー糖 35g
 - レモン汁 3g
 - コーンスターチ 10g



- ① 梨の皮をむき、粗みじんにする。
- ② 鍋に梨とグラニュー糖(2/3くらい)を入れ、火にかける。
- ③ 焦げないように、弱火から中火で様子を見ながら加熱する。
- ④ 水分が無くなってきたら残りのグラニュー糖で味を調える。
- ⑤ レモン汁を加えて、必要に応じて、水に溶いたコーンスターチでとろみをつける。
- ⑥ パンに切込みを入れて、梨ジャムを挟む。

