

給食だより

竜王西保育園



令和5年9月1日

9月に入り、虫の声とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。また、9月は、多くの作物が旬を迎える時期でもあり、十五夜やお彼岸などの行事もあります。月見だんごやおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統食を楽しんではいかがでしょうか。ご家庭でおだんごを手作りすれば、楽しい思い出になりますよ。



非常食の備えは
できていますか？



9月1日は防災の日です。非常食の備えは大切です。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ストックしておくことも大切です。災害時には子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



秋の七草

春の七草はよく知られていますが、秋にも季節を告げる七草があるのをご存知ですか。

- ★萩（はぎ）
- ★桔梗（ききょう）
- ★葛（くず）
- ★女郎花（おみなえし）
- ★薄（すすき）
- ★撫子（なでしこ）
- ★藤袴（ふじばかま）

春の七草はお粥にして食べますが、秋の七草は咲いている花をみて、秋の訪れを感じて楽しめます。



★今月のレシピ

～秋を感じる愛媛県の郷土料理～

【いもたき】

- | | |
|------------|-------------|
| 里芋・・・90g | 三温糖・・・10g |
| 人参・・・20g | しょう油・・・6g |
| つきこん・・・40g | 酒・・・2g |
| 椎茸・・・2g | 塩・・・0.2g |
| 鶏小間・・・40g | みりん・・・8g |
| 油揚げ・・・16g | だしの素・・・0.4g |
| いんげん・・・20g | |

＜作り方＞

火の通りにくい材料から鍋に入れて煮込む。甘辛く味付けし、汁と一緒に食べる。里芋はとろっとするくらい、柔らかく煮ると良い。



お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぴりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。