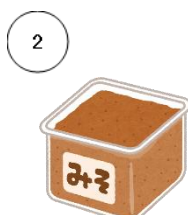


2025年 9月 きゅうしゅくだより

9月に入っても、まだまだ残暑が厳しいですが、虫の音とともに少しずつ秋が近づいてきました。子どもたちも大人も夏の疲れが出る時期です。食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

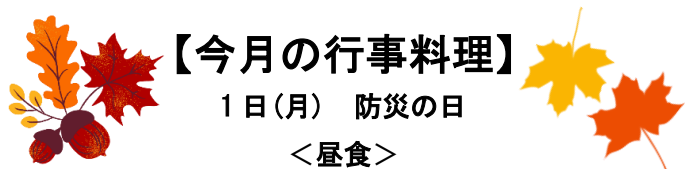
♪たべものクイズ

大豆からできている調味料はどちらでしょう？



♪ヒント♪

おみそ汁に使うよ！
仲間には「しょうゆ」
がいるよ！



【今月の行事料理】

1日(月) 防災の日

<昼食>

ごはんと具だくさん豚汁(かんたんメニュー)

非常時に食べれる献立にしています。

12日(金) 食欲の秋

<昼食、午後おやつ:旬の食材を使った給食>

使用する旬の食材→、鮭、ごぼう、さつまいも

☆なぜ「食欲の秋」というの？

「収穫の秋」「実りの秋」といわれるように、秋はたくさんのおいしい食材を楽しめる季節です。主食となるお米のほか、栗やさつまいも、梨やブドウなど、多くの食材が旬を迎えるため、秋は春夏秋冬のなかでも特においしいものが多い時期として知られています。そのことから、古くから「おいしい食べ物が多い秋は、いつもより食欲が増す人が多い」と考えられてきました。

《秋の味覚》

新米、鮭、さんま、きのこ、さつまいも、梨、りんご、ぶどう、柿など美味しくて、栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気に過ごしましょう。



「たべものクイズ」のこたえは、「②」でした！

②はみそ。みそは大豆、麴、塩を混ぜて、発酵・熟成させて作ります。



☆9月1日は「防災の日」☆

①なぜ9月1日が防災の日なのでしょうか？

・「関東大震災」が発生した日(1923年9月1日)

・台風シーズンを迎える日

⇒地震や風水害等に対する心構え等を

育成するため、防災の日が創設されました。



②「防災」に込められた意味は？

災害対策基本法では、「災害を未然に防止し、災害が発生した場合における被害の拡大を防ぎ、及び災害の復旧を図ることをいう」と定義しています。

※①②ともに東京消防庁『防災の日と二百十日』より引用。

③”食“における備え「備蓄食品」

備蓄食品には2種類あります。

1.非常食

災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの

例:アルファ米、水、乾パン等

2.日常食品

日常から使用し、かつ、災害時にも使用するもの

※「ローリングストック」とも呼ばれています。

例:缶詰(肉・魚・豆、果物・野菜)、乾物、野菜ジュース等



おうちで作ってみよう！<9月11・25(木) 昼食>

☆日常食品をストックしておこう☆

「ほうれん草とひじきのツナマヨドレサラダ」

※目安:幼児1人分

ほうれん草 20g・ひじき 0.5g・ツナ水煮 10g・コーン缶 3g

醤油 0.8g・マヨドレ(or マヨネーズ) 5g

(1) ひじきを水で戻し、柔らかくなったら水気をきる。

(2) 材料を茹でて、水気を切る。

(3) (2)に調味料を加えて和える。

お子さまクッキングポイント♪

♪調味料を混ぜる♪盛りつけよう

