

給食だより

認定こども園おおやち 9月 栄養士 越

9月に入り、虫の音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てくるころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。



9月10日は十五夜です

十五夜は旧暦の8月15日にあたり、古くから中秋の名月として月を鑑賞する風習があります。月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、収穫された里芋や果物などを月にお供えし、秋の収穫への感謝と祈りを捧げます。

日々食べている野菜やお米の豊作を願い、作ってくれた農家の方に感謝しながら、お子さんと一緒に月を鑑賞してみるはいかがでしょう。またお家でお子さんと一緒にお団子作りをすると、より楽しい思い出になるかもしれませんね。



非常食の備えは できていますか？



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「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二百十日から制定されました。



準備するとよいもの



飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)



レシピ 人参ホットケーキ

材料 (大人2・3人分)

小麦粉…100g
ベーキングパウダー…3g
卵…55g
牛乳…35g
砂糖…25g
人参…70g

作り方

- ①小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②人参は薄く切ってから柔らかくなるまで煮た後、ミキサーにかける。
- ③卵、砂糖をよく混ぜ合わせ、牛乳を加え混ぜる。
- ④②と③を混ぜ、①を加えだまがなくなる程度にさっくりと混ぜる。
- ⑤フライパンやホットプレートなどで焼く。