



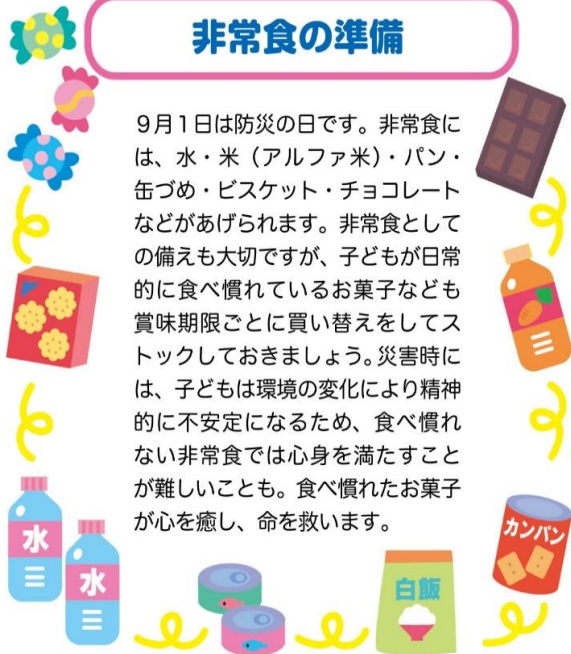
# 9月 給食だより

令和2年9月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくる時期です、規則正しい食生活で体調を整えましょう。秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもある“さといも”をはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を過ごしましょう。

## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、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きましょう。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、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



## さといもごはん



【材料：米2合分】

- ◎米…2合
- ☆塩…小さじ1/2
- ☆しょうゆ…大さじ1.5
- ☆砂糖…小さじ1
- ☆酒…小さじ1



- ◎鶏もも肉…40g
- ◎さといも…300g

【作り方】

- ①米を洗って浸水させておく。油揚げは短冊切り、鶏もも肉は一口大に切る。さといもは皮を剥き、いちょう切りにして分量外の塩で塩もみし水洗いする。
- ②米の水気を切り炊飯器に入れて☆の調味料を加え、目盛りに合わせて水を入れる。
- ③②の米の上に下処理した食材をのせて炊飯する。
- ④炊き上がったら混ぜて、盛り付ける。

## お月見について



《お月見（十五夜）とは…》

- ◎旧暦の8月15日の夜に月を愛でる（今年は10/1です）
- ◎月見団子やすずきや旬の野菜、果物をお供えする
- ◎その年の収穫・翌年の豊作を月にお祈りする

### なぜ十五夜にお月見をするの？

十五夜の夜のお月様がきれいに見える時期だからです。

### なぜお団子を飾るの？

お月様の形に似せて、作物が実った感謝のしるしとしてお供えします。



保育園では30日にお月見ミートローフを提供する予定です。

## ★食育活動★



8月食育活動【すいか割りを楽しもう】

今月の食育活動は夏の風物詩である“すいか割り”を楽しみました。すみれ組は《すいかのプレスレット》、ゆり組とひまわり組は《すいかの目隠し》を製作しすいか割りに挑戦しました。クラスみんなで力を合わせてすいかが割れると大喜びの子ども達でした。給食の時間には『みんなで割ったからおいしい！、楽しかったね』と話していました。



## 今月の郷土料理紹介



9月の郷土料理

【愛知県：味噌カツ】 【兵庫県：焼きそばめし】

愛知県で作られている赤味噌の代表といえるのが“八丁味噌”です。八丁味噌ベースでたれを作りとんかつの上にかけて提供します。《焼きそばめし》は神戸地区の発祥で、冷ごはんと焼きそばを炒めて作ったのが始まりとされています。