



令和3年9月

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この時期、規則正しい食生活で身体を整えましょう。冷たいものを食べる事が多かった夏。温かいご飯と味噌汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね！

食育目標

防災食について知ろう

9月1日は防災の日です。1923年に発生した関東大震災が9月1日だったこと、台風が発生するのがこの時期に多いことから防災の日が作られました。たくさんの被害を出した大震災を忘れずに、地震などの自然災害が起こった時に安全に過ごす為の準備をする日です。

地震や火災などの災害が発生したらどのような行動をとれば良いのか知っておくといざという時に役に立つかもしれませんね。また、保育園での災害時の食事は非常食を提供します。

○非常食とは

- ・常温で長期保存にたえるもの
- ・調理に手間がかからないもの
- ・持ち運びに便利な物
- ・必要最低限のエネルギーや栄養素が確保できるもの
- ・それぞれの要配慮者の特徴に見合ったもの（アレルギー等）



ポリ袋で簡単調理レシピ

ポリ袋と水と、ガスコンロさえあれば作れるレシピをご紹介します。

サバカレー

○材料

- ・カレールウ 200g
- ・水 100ml
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・サバ水煮缶 1缶

○作り方

- ①お湯を沸かす
- ②材料をポリ袋に入れ、袋の上から軽く潰しながら混ぜ、袋ごとお湯で20分煮る。

☆ご飯の作り方

- ①ポリ袋にお米とお水を入れ、30分ほど浸水する。
- ②沸かしたお湯で、袋ごと20分煮る。

煮るだけでとても簡単なので、普通の忙しい時でも役立つそうですね！ぜひお家で試してみてくださいはいかがでしょう？

食べこよみ

お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりや邪気をはらう力があるとされているすすきや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

保育園でも、幼児組でお月見のお団子づくりを行う予定です！みんなでお月見について知り、楽しく行いたいとおもいます！

—お知らせ—

今月より献立の形式が変更になりました。何か気になる点などありましたらお声がけください。