

9月 給食だより



令和6年
いやなが保育園



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。



9月1日は
防災の日

見直そう！

食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



一人分
1週間だと 21L



秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

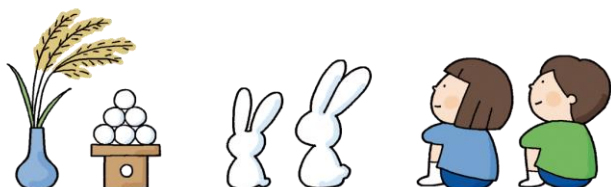
- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといいます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいます。

敬老の日

おじいさんやおばあさんと一緒に食事をしませんか。オンラインでもいいですね。



月見団子

<材料>・ご飯 250g ・片栗粉 大2 ・砂糖 小2 ・水 大2
 ※・醤油 大2 ・甜菜糖 大2 ・味醂 大2 ・片栗粉 大2 ・水 80cc



[作り方]

1. 温かいご飯をボールに入れて、水で濡らした麺棒でつきます。
水と片栗粉を入れてさらにつく。
2. 粒がなくなったら、手水をつけさらにねる。
3. 好みの大きさに丸めて、沸騰したお湯に入れ浮いてきたら、水にとって冷ます。
4. 水を切って、出来上がり。
※みたらし →耐熱容器に全てを入れて、500wで1分20秒(様子を見てください)

。ハヤシライス

<材料>・豚肉 200g ・玉葱 1個 ・しめじ 1パック ・椎茸 4枚 ・人参 1本
 ・バター 10g ・小麦粉 大1
 ※・水 200ml ・ケチャップ 大4 ・中濃ソース 大3 ・コンソメ 1/2(お好みで調節してください)

[作り方]

1. 玉葱はスライス、人参は細切り、椎茸はスライス、しめじはほぐしておく。
2. フライパンにバターを入れ、豚肉と野菜を炒め、豚肉の色が変わったら、火を止めて小麦粉を振り入れ混ぜ火をつけ1分程よく炒める。
3. ※調味料を入れて、4.5分煮る。塩胡椒で調節してください。



○ご飯の上に半熟卵を乗せて、オムハヤシになります。

キャベツの胡麻マヨサラダ

<材料>・キャベツ 1/4個 ・人参 1/2個 ・胡瓜 1本 ・とうもろこし 大4
 ※・マヨドレ又はマヨネーズ 大3 ・すり胡麻 大3 ・酢 大1 ・甜菜糖 大1 ・醤油 小1/2

[作り方]

1. ※の調味料を合わせておく。(胡麻タレ)
2. キャベツはざく切り、人参、胡瓜は細切りにする。
3. 2の野菜を茹でる。
4. 粗熱が取れたら、水分をよく絞り、とうもろこしも合わせる。
5. ※胡麻タレとあえて出来上がり。

○仕上げに炒り胡麻をかけてもよいです。

