



# きゅうしょくだより



R3年9月号 あおぞら保育園

暑い夏が終わり、まだまだ残暑厳しいですが、季節はどんどん夏から秋へと変わってきます。様々なことに適した季節です涼しくなると、子供たちの食欲も少しずつ高まってきますが、夏の疲れが出て体調を崩す心配もあります。これからの季節食欲の秋といわれるように、美味しいお野菜・果物・お魚が沢山ありますので、栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて夜はぐっすり眠れるように配慮しましょう。



## 【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、備えを認識する『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火日から制定されました。

●飲料水（1人1日3L×3日分）、カセットコンロ 熱源は食品を温めたり簡単な調理に必用です。

鍋ややかん、カセットボンベの準備も忘れずにしましょう。（1人1週間当たりボンベ6本）

●エネルギー源の確保 精米（2kgで約27食分）・レトルトご飯・乾麺・カップ麺・シリアル類等

●たんぱく質の確保 ビタミン・ミネラル・食物繊維の補充品、缶詰（魚・肉・野菜等）・レトルト食品・フリーズドライ食品・乾物・日持ちする野菜や果物等



## 【柿を食べると医者いらす？！】

秋の果物の代表の一つである柿。『柿が赤くなれば医者が青くなる』ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌によく、また免疫が高めてくれるため風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなくサラダ・和え物にもおすすめです。スティック状に切ってあげると子供も食べやすくなります。



## 2021年の十五夜は9月21日です



中秋の名月を十五夜と言います。十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する人と言われ、十五夜には15個のお団子をお供えします。お月見には欠かせないお団子は白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは豆腐を入れると子供も食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やススキを供えて感謝と祈りをささげましょう。

## 『今月のおすすめレシピ！胡瓜の梅和え』

材料（幼児一人分）

きゅうり：35g オクラ：10g 梅干し：1.0g かつお節：0.2g 醤油：1.5g  
砂糖：1.0g お酢：1.0g



- 1 きゅうり、オクラを輪切りにしてゆでる。
- 2 梅干しの種をだして、包丁でたたいて細かく切り、かつお節、しょうゆ、砂糖、酢と混ぜる。
- 3 1の水気をきり、2と混ぜ完成。

梅は肉厚なものが良いです。種類やメーカーによって塩味や酸味が異なるため、調味料の調節をお願いします。