



# きゅうしよくだより



令和7年 9月 あおぞらルーム

暑い日が続いておりましたが朝・晩は気温も少しずつ落ち着き、秋の虫たちの鳴き声も聞こえる季節になってきました。これからの季節は、『食欲の秋』といわれるように、美味しいお野菜・果物・おさかながたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて夜はぐっすり休みましょう！！

## 【もしもの時の備えは出来ていますか？】



9月1日は「防災の日」です。自然災害に備えることの大切さを考える日です。防災の日には、ご家庭で日用品の不足はないか、備蓄用の食料品の賞味期限は切れていないかなどの確認をしましょう。**（備えておくと安心な食料品）**

- ◎水：一人分で1日3Lの水が必要とされています。
- ◎缶詰：缶詰は缶切りが不要なものを用意しておくといいでしょう。
- ◎米：α（アルファ）化米は、水、またはお湯を入れて規定時間待つとごはんが作れます。
- ◎菓子類・ジュース：糖分のとれる飴や塩分のとれるクラッカーなどを用意すると良いでしょう。
- ☆最近では、パンの缶詰なども販売されています。
- ☆赤ちゃんのいるご家庭では、お子さんの月齢に合わせたベビーフードや粉ミルク（キューブ状・スティック状・液体ミルク）なども備えておくと安心です。

保育園でも非常時用の食品を保存しております。



☆保育園でも液体ミルク（明治 らくらくミルク）を保管しております。緊急災害時には使用する予定です。（賞味期限の都合などにより、通常の保育時に使用する場合があります。ご了承ください）

## 【9月の行事いろいろ】

9月にはいくつか季節の行事があります。

**お彼岸**・・・9/20～9/26頃でご先祖様を供養し、感謝を伝える大切な時期です。代表的な食べ物として「おはぎ」があります。給食ではおやつに提供する予定です。

**重陽の節句（菊の節句）**・・・9月9日で長寿を願う行事で中国から伝わったとされています。菊の花を鑑賞したり、菊酒を飲む（菊の花）などがあります。給食では菊の花をいれた和え物を提供します。

**秋分の日**（9月23日）・・・昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。

## 【世界の料理を食べてみよう！！】

9月は、「タンドリーチキン」と「ちゅもくぱふ」を提供します。「タンドリーチキン」・・・鶏肉にヨーグルトやスパイスを漬け込んで「タンドール」と呼ばれる楕円形の釜で焼いたインドの料理です。保育園では、カレー粉とケチャップ、レモン汁、醤油、食塩、にんにくを絡めて焼きます。「ちゅもくぱふ」・・・韓国の具たくさんおにぎりで、たくあんや韓国のり、ごまなどが入ります。給食では、おやつに提供します。



## 【今月のおすすめレシピ】〈タンドリーチキン（ヨーグルトを使わないレシピです）〉

～材料（5人分）～（白身の魚でも美味しいと思います）  
・鶏もも肉・・・350g ・塩・・・2g ・しょうゆ・・・5g ・カレー粉・・・2g  
・ニンニク・・・2g ・ケチャップ・・・30g ・レモン汁・・・7g

～作り方～

- ① 鶏肉に塩をふる。
- ② おろしにんにく、カレー粉、しょうゆ、ケチャップ、レモン汁を混ぜ合わせて、よくもみこむ。
- ③ 200度のオーブンで10分くらい焼く。

