



きゅうしょくだより



令和8年 9月 あおぞらルーム

暑いが続いていますが朝・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』と言われるように、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。

（備えておく心安い食料品）

- ◎水：一人分で1日 3Lの水が必要と言われています。
- ◎缶詰：缶詰は缶切りが不要なものを用意しておくとい良いでしょう。
- ◎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）なども備えておく心安いです。

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）と月齢に合わせたベビーフード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】

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。



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。

十五夜（9月25日）・・・十五夜は、旧暦8月15日の夜に最も美しい月を愛で、収穫への感謝や自然の恵みに感謝するために



行われる日本の伝統行事です。給食では、おやつにかぼちゃ餅を月に見立てた「お月見餅」を予定しております。

【世界の料理を食べてみよう！！】



9月は、「サルサソース」と「ちゅもくぱふ」を提供します。

「サルサソース」

「サルサ」とは、スペイン語で液体の調味料の総称で使われています。トマト、玉ねぎ、ピーマンなどを細かく刻んでレモン汁とオリーブ油で浸すソースです。給食では、カレー粉を加えて焼いた鶏肉にかけて提供します。

「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】〈鶏肉のサルサソースかけ〉

～材料(5人分)～（白身の魚でも美味しいと思います）

- ・鶏もも肉・・・500g ・塩こうじ・・・8g（小さじ1）
- ・玉ねぎ・・・13g ・ピーマン・・・40g（約1個） ・トマト缶・・・125g
- ・油・・・適量
- ・ケチャップ・・・25g（大さじ約2）
- ・三温糖・・・4g（小さじ山盛り1）
- ・中濃ソース・・・3g（小さじ1/2） ・食塩・カレー粉・・・少々

～作り方～

- ① 鶏肉に塩こうじをかけてもみこむ。
- ② 玉ねぎ、トマト、ピーマンは細かく刻み、炒める。
- ③ 炒め野菜に調味料を加えて味を整える。
- ④ フライパンに油を敷き、鶏肉をしっかりと焼く。
- ⑤ 焼きあがった鶏肉にお皿に盛り付け、サルサソースをかける。