



食育だより

令和 6 年 9 月

社会福祉法人

国立保育会 きたひだまり保育園

園長 大石 雅一

調理担当 本谷 持田

まだ暑いことが予想されていますが、暦の上では秋です。秋といえば実りの秋です。新米、さつまいも、きのこなど、たくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。旬の食材を取り入れた食事をバランスよく食べて、元気に過ごしましょう。

9月1日は「防災の日」

災害が起きた時、まず何よりも大切なのは、慌てずに身を守ること。そして日頃から「もしも」に備えて、対策を見直しておくことが重要です。食料についてもチェックしておきましょう。

非常食について

非常食には、水、米（アルファ米）、パン、缶詰、ビスケットなどがあります。非常食に抵抗のある子どもにとって、普段食べているお菓子などもストックしておく、心身を満たし安心することにつながるでしょう。

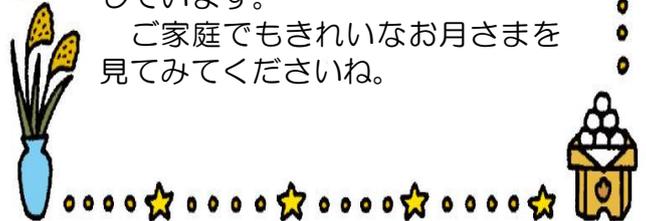
賞味期限の確認を忘れずにしましょう。



お月見

秋は月がとてもきれいで、お月見をするのにいちばんよい季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・おだんごやススキをお供えます。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。

ご家庭でもきれいなお月さまを見てみてくださいね。



今月のレシピ

じゃが芋の味噌がらめ



<材料> (大人2人分、子ども2人分)

じゃが芋	3個
油	少々
★砂糖	大さじ1
★みりん	小さじ1
★味噌	大さじ1
水	大さじ1と1/2

<作り方>

- ①じゃが芋の皮をむき厚めのいちよう切りにする。電子レンジで600W5分加熱する。
- ②★の調味料と水を鍋に入れ、煮立てておく。
- ③フライパンに油を入れ、①を炒める。
- ④③に②の調味料を絡めて出来上がり。

☆じゃが芋を電子レンジで加熱することで、調理時間の短縮にもなります。