



8月が終わると、虫の音とともに秋が近づいてきます。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなってくるので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。お彼岸(ひがん)には、おはぎを用意します。保育園でもおはぎが給食に出ますので楽しみにしてください。

～9月10日は十五夜です～

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。月に見立てたものや収穫物をお供えする風習があります。

【月見団子】

月に見立てたお団子を飾ることで、月に収穫の感謝を表します。

【すすき】

秋の七草の一つでもあるすすきには、悪霊や災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。

【里芋・さつまいも】

十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれ、芋類の収穫を祝う行事でもあります。



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、備えを確認する「防災の日」です。

ご自宅でも防災用品や非常食のご用意をされていることと思います。壊れていないか、消費期限が切れていないかの確認をようにしましょう。防災マップでいざという時の地域の避難場所を確認しておきましょう。

～非常食におすすめの食材～

【長期常温保存できるもの】

・乾麺、クラッカー、レトルトカレーなど

【缶詰・瓶詰】

・ツナ缶、コーン缶、ジャム、水煮大豆など

【お湯を注いで食べられるもの】

・即席スープ、アルファ化米など

今月のおすすめメニュー

秋味豆乳チャウダー

〈材料（幼児3人分）〉

ウインナー：15g さつまいも：45g

玉ねぎ：35g 人参：25g

コーン缶：20g 水：180ml

豆乳：180ml 昆布（だし用）：3g

コンソメ：1.5g 塩：0.6g

〈作り方〉

- ① 水に昆布を浸しておく
- ② ①を煮立て、昆布を取り出す
- ③ ウインナー、玉ねぎ、人参を1cm角に切り、②に入れる
- ④ さつまいもを1cm角に切り、③に入れ野菜が柔らかくなるまで煮込む
- ⑤ 豆乳を加えて温め、コンソメ、塩で味を調える

※豆乳を加えてからは沸騰させない

