

# 給食だより 9月

まだ暑い日も多いです。朝晩と日中の気温差、台風、夏の疲れも出てくるころです。秋に向けて旬の食材が増えます。日々安全にも気をつけながらおいしく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。

## 9月の献立

8月は、すいかカットの見学や、とうもろこしの皮むき枝豆の茎もぎをしました。これからは、きのこ類をバラバラにほぐします。乳児クラスで玉葱の皮むきも取り入れます。指先をたくさん使って手先が器用になってほしいです。

クラスメニューです。黄組『カレーライス 100点サラダ わかめスープ 梨』緑組『鮭おにぎり 鶏と秘密のから揚げ ミネストローネ 梨』個人給食メニュー1人加わります。秋は食材が豊富に出回ります。里芋、南瓜、さつま芋、きのこ類、梨です。『手で食べる給食』チキンハンバーガー ピクルス かぼちゃポタージュスープ 梨』

『さつまいも入り黒糖蒸しパン』3時のメニューにも入っています。レシピも載せていますので、是非作ってみてください。

### みんな大好き！ 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピの紹介です！

#### さつまいも入り黒糖蒸しパン

皮つきのさつまいもは彩りがよく、食物繊維もとれます。黒砂糖はミネラルが豊富なので、栄養満点です。

##### 【材料】5個分

さつまいも .....50g (小 1/2 本)  
小麦粉 .....100g  
ベーキングパウダー .....小さじ 1/2  
黒砂糖 .....60g  
牛乳 .....90g  
サラダ油 .....大さじ 1/2

##### 【作り方】

- ① さつまいもは皮つきのままさいの目に切り、水にさらす。
  - ② 小麦粉とベーキングパウダーはふるい、砂糖、牛乳、油と合わせて混ぜる。
  - ③ ②をアルミカップ等に入れ、①のさつまいもを上へ飾り、蒸し器に入れて強火で15分ほど蒸す。
- \*黒砂糖が固まっている場合は、電子レンジで焦がさないように温め、スプーン等でほぐしてから使います。牛乳と一緒に火にかけて、煮溶かしてもよいです。



## 知って得する 食の知恵袋

### 災害食と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておく目安です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べたぶんを買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

#### 家庭で備蓄しておきたい食品・用品

|         |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|
| 水       | 1人当たり1日3ℓ（飲み水1ℓ＋調理用水）                           |
| 主食      | 精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など<br>アルファ米は、お湯や水でご飯になる加工米のこと |
| 主菜、副菜   | 缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、乾物など                    |
| 熱源      | カセットコンロ、カセットボンベ（1人6本／週）                         |
| 好みの食品   | お菓子、飲み物など                                       |
| ミルク・離乳食 | 月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買い足す |



参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド



### ナムル

ゆでたり蒸したりした野菜や海藻、山菜などを、ごま油、しょうゆ、塩、にんにく、唐辛子などで味つけた和え物です。韓国の定番家庭料理です。

### 食育クイズ

Q ぶどうは、木の枝にぶら下がって実ります。房のどの辺りが、いちばん甘いでしょうか？

- ① 下のほう      ② 真ん中      ③ 上のほう

A ③ 上のほう

太陽の光がいっぱい当たるところから熟していくので、枝に近い上のほうの糖度が高くなり、甘味が強くなります。