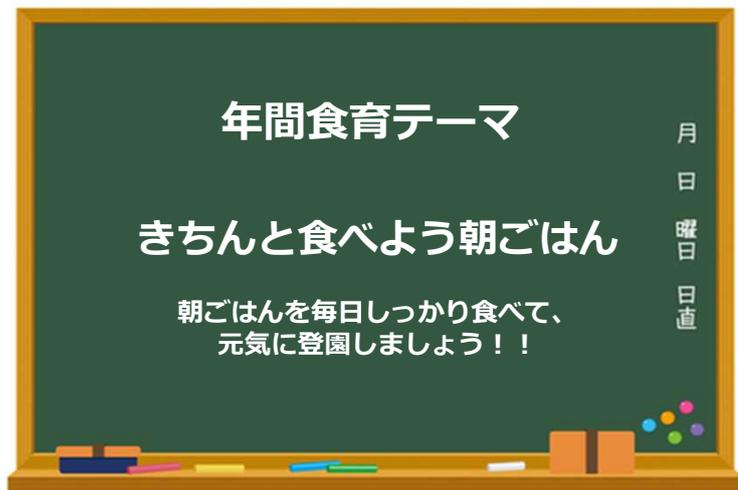


9月の給食だより

食欲の秋

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。秋は「食欲の秋」、「運動の秋」といわれます。たくさん体を動かして、たくさん旬の美味しいものを食べて元気いっぱい過ごしましょう！



秋の味覚

○秋の味覚は栄養満点で体に嬉しいことがたくさんあります。旬の食材は値段も安いので積極的に取り入れてみてください。

さつまいも



食物繊維が豊富で
便秘解消に◎

かぼちゃ



ビタミンがバランスよく
入っていて風邪予防に◎

さんま



貧血予防の鉄分、ビタミンB
群、カルシウムなどが豊富◎

きのこ



きのこのビタミンDは
カルシウムの吸収を手助け◎

りんご



りんごポリフェノールで
美肌、老化防止

ぶどう



すぐに使えるエネルギーに変身！

9月は運動会練習もあるので
旬の食材をたくさん食べて元
気に過ごしましょう！

9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には電気、ガス、水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。防災の日に各家庭の備蓄品、非常食を確認し、足りないものの補充などをする機会にはいかがでしょうか。



『ローリングストック法』

非常食を特に用意していないご家庭でも普段から購入している食料品を多めに買い置きし、使った分だけ買い足す「ローリングストック法」で無理のない備蓄をしてみたいはいかがでしょうか。



9月10日は十五夜

十五夜は、1年の中で一番きれいなまんまるの満月が見える日のことです。日本では、お団子やお餅、ススキ、里芋などをお供えして、お月様を眺めることを『お月見』と言います。月をよ〜く見てみると、、、ウサギが餅つきをしているように見えます。子どもと一緒にご家庭でお供えものをして、お月様をみて、どんなふうに見えたのか話してみましよう。



白玉団子



●材料(子ども4人分)

- ・白玉粉・・・32g
- ・上新粉・・・32g
- ・木綿豆腐・・・100g
- ・きな粉・・・16g
- ・砂糖・・・16g

●作り方

- ①白玉粉と上新粉に水切りをしていない豆腐を混ぜる
- ②10円玉くらいの平たい団子をつくり、ゆでる。
- ③冷水にとって冷ます
- ④きな粉、砂糖を混ぜ、団子にまぶす。



材料を混ぜて丸めるだけなのでとても簡単です。お子さんと一緒に作ってお供えしてみてください。

※お子さんが団子を食べる際は注意してください