



給食だより



まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じられるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠を取るように心がけましょう。さて、今年の十五夜は9月10日(土)です。涼しくなり始めたこの時期に、満月の夜を見て楽しむのは、日本の秋の風物詩ですね。月見団子、ススキ、農作物(芋類)をお供えて、ゆっくりお話をしながらお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。



親子で作れるお月見団子



お月様みたいな黄色いお団子のレシピです。混ぜて、丸めてと親子で触感を楽しみながら作れるのでチャレンジしてみてください!



材料(約20個)

・白玉粉	100g
・絹ごし豆腐	100g
・かぼちゃ	5~6カケ (皮なしの状態で100g)
・砂糖	30g
・あんこ	お好みで



- ①かぼちゃは茹でるか、レンジで柔らかくします。
- ②柔らかくなったかぼちゃの皮を取り除きます。
- ③かぼちゃ・白玉粉・豆腐を混ぜ合わせます。
※かぼちゃによっては、水分量が違うので豆腐は様子を見ながら入れて下さい。
- ④砂糖を加えて、白玉粉の粒を潰すようにしながら混ぜます。硬さは耳たぶよりやや柔らかめです。
- ⑤混ぜ合わせたものを団子状に丸めます。
- ⑥沸騰したお湯で茹でます。浮かんでから1~2分茹で、水に取ります。
- ⑦お好みであんこなどを添えてどうぞ。

災害への備え、できていますか?

ある日突然降りかかる『災害』。地震・台風・豪雨・河川の氾濫・土砂崩れ・落雷など挙げたらきりがありませんが、近年では災害のニュースが次々と流れ、いつ我が身にも降りかかるかと不安に感じます。9月1日は関東大震災が発生した日で「防災の日」と制定されました。年に一度、家庭での防災対策を見直してみるのもおすすめです。

- ・飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
 - ・非常食 3日分の食料としてご飯(アルファ米)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
 - ・トイレtpーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど
- 保育園では、毎月避難訓練をし、年に1、2回炊き出しもしています。

※缶詰やお湯で作れるご飯などを備蓄して非常時に備えています。

