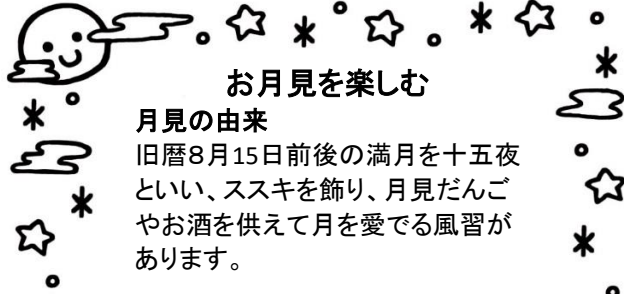


給食だより 9月号



暑かった夏が過ぎ、秋がやってきましたね。9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがよく食べているおやつを加えておくと、万が一の時には不安を和らげてくれる効果があります。



お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方

上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。

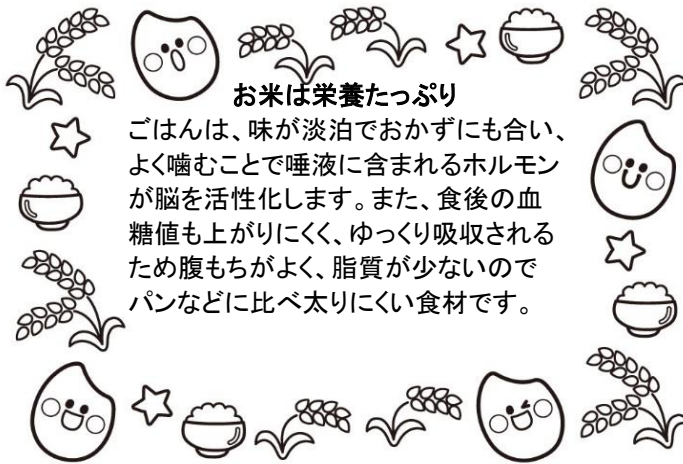


非常食の備えはできていますか？

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。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの

飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



5つの味覚

味覚の根本となる要素は『甘味』『苦味』『酸味』『うま味』『塩味』の5つの味覚です。『甘味』は舌先で感じ、『苦味』は舌の奥で感じます。『苦味』は子供にとっては苦手な味ですが、成長するにつれていろいろな味を受け入れられるようになっていきます。



今月のおすすめレシピ

～鮭のちゃんちゃん焼き～

作りやすい分量

- 鮭・・・1切れ
- キャベツ・・・1枚
- ピーマン・・・1/2個
- 玉ねぎ・・・1/8個
- 味噌・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ1/2

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②鮭は軽く水気を取り、アルミホイルの上におく。
- ③調味料を合わせる。
- ④野菜を鮭の上ののせ、③をかけてアルミホイルを閉じる。
- ⑤魚焼きグリルか、オーブントースターで焼く。

～プリスクレール ディゾ アンジェ～
～ナーサリーdeアンジェ&バンビーナ&プチ～



鮭の美味しい季節に野菜も食べれるレシピです。上
にのせる作業はお子さんとやっても楽しいですよ♪