



きゅうしょくだより

令和3年度9月1日*育暎保育園*栄養士:高橋靖未



まだまだ残暑の厳しい日がありそうですね。夏の疲れが出てくるこの時期は、ゆっくりと休むことが大切です。早めに疲れをとり、朝ごはんをしっかりと食べて、元気いっぱい遊べるように体調を整えましょう。



お月見のいわれ

旧暦で8月15日の月を「十五夜」「中秋の名月」と言います。古来より日本人は、月をめぐる風習がありましたが、特に中秋のこの時期は空気が澄んで最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期に月を見ながら宴会を催す風習ができました。



9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。保育園では一足早くおやつに備蓄のご飯を食べました。子ども達に実際に作るところを見てもらったので感想を聞いてみて下さいね☆お家でも災害に備えて準備、賞味期限の確認をしておきましょう。コロナ対策に、マスクやアルコール消毒も準備しておくとう安心ですね！



～9月の旬の食材～

- ・かぼちゃ
- ・さといも
- ・とうがん
- ・いわし



など

～今月のレシピ 2色おはぎ(4人分)～

【材料】

精白米 160g
もち米 160g
水 400ml
きな粉 60g
砂糖 60g
こしあん 120g

【作り方】

- ①精白米ともち米を炊く。
※お水の目安は1.25倍ですが、お米によって多少変わります。
- ②きな粉と砂糖を混ぜ合わせる。
- ③炊き上がったご飯を丸め、まわりにきな粉、あんこをまとわせたら出来上がりです。

