



# 給食だより

令和4年度9月1日\*育暎保育園\*栄養士:高橋靖未

暦の上では秋となりましたが、日中は気温も高く、夏と変わらず暑い日が続いています。1日の気温差が大きくなると体が気温の変化に対応できず、体調を崩しがちになります。

十分な睡眠をとり、秋の旬を迎える食材を食べて、夏の疲れを持ち越すことなく元気に過ごしましょう。

## 9月10日 十五夜

お月見とは旧暦8月15日の『十五夜』をさします。十五夜は秋の美しい月を眺めながら、秋の収穫に感謝する行事で「中秋の名月」と呼ばれています。十五夜に月見団子、すすき、芋などを供えるのは、作物の収穫に感謝し、これから実るものに対して豊作を祈願するため、日本文化の特徴といえます。

## ～新米の季節がやってきました～

『新米』とよぶことができるのは、生産された年の12月31日までに精米・包装されたもので、年明け以降に精米されたものは“新米”表示できません。新米は古米に比べてごはんが軟らかく、コシ・粘りつやがあるとされています。古米は水分量が少なくなるためパラパラさを活かしたチャーハンやカレーなどが美味しく食べられます。それぞれの特徴を活かしながら、秋の味覚を楽しみましょう。



## 9月1日は防災の日



1932年9月1日、東京を中心に震度7の大地震が発生し、たくさんの家が壊れ、10万人以上の尊い命が失われました。そのことを忘れず、いつくるかわからない地震に備えて安全に避難したり、助け合うよう練習し、災害について確認し合うために『防災の日』ができました。8月30日から9月5日までの1週間は防災週間です。この機会にいつ起こるかわからない災害を想定して、避難場所や経路を再確認し、備蓄食品などの準備・点検を行い、被災した際の連絡の取り方など家族全員で防災について話し合しましょう！

## 備蓄食品紹介～アルファ化米～

アルファ化米とは、炊いたり蒸したお米を急速乾燥させたもので、長期保存が可能です。生のお米から炊飯したご飯と同じでんぷん構造をしているため、水やお湯を入れるだけで炊きたてのような美味しいご飯が出来上がります。

## 備蓄食品のストックのポイント

- ✳️政府広報オンラインでは「家族構成(乳幼児・高齢者・食物アレルギー等)を配慮した食品を最低3日分、できれば1週間分を用意」とありますが、最近では2週間が望ましいという報告も受けています。
- ✳️日常の中に備蓄食品を取り込み、食べ方を知っておく。
- ✳️使った分を買い足し、常に一定量の食料を家に備蓄しておく。

## 旬の食材

いんげん  
さつまいも  
しめじ  
チンゲン菜

## 今月のレシピ

### 鮭のちゃんちゃん焼 (4人分)

鮭 60g4切      油 2g  
 塩 1.2g      みそ 13g  
 キャベツ 120g      みりん 10g  
 人参 50g      酒 3g  
 しめじ 15g      しょうゆ 2g  
 ※お好みでバターを入れてもOK

- ①鮭は塩で下味をつける。
- ②フライパンに油をひき鮭を入れるて焼く
- ③鮭に半分ほど火が通ったら、食べやすくカットした野菜を入れて蒸し焼きにする。
- ④混ぜ合わせた調味料を入れ、味が馴染んだら出来上がり。