

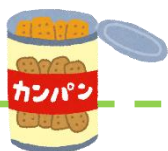


# 栄養だより

東野川保育園みんなの家

令和4年 9月 給食

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、日が落ちるのも早くなり秋の訪れを感じます。朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。



## 家庭での非常食

9月は防災月間です。最近には様々な非常食が登場し、身近な所で目にするようになってきました。が「非常食」と聞くとそろえる事が大変なイメージがあるかと思えます。そこで、非常用としてではなく、日常的に使用する食材、加工品を備蓄しましょう。方法は、普段から少し多めに買って置き、使った分を買い足していく事で常に一定量の食料を家にストックしておきます。古い物から使い、使ったら買い足す事が重要です。非常食は子どもにとっても食べられないものも多く、非常時なのに食べてくれない…なんていう事もあります。普段から家で食べている味だと、子どもも安心して食べられると思います。また、缶詰、レトルト食品やおやつ等の嗜好品も入れ替えてストックしておくといいですね。

家庭での備蓄は7日分と言われますが、最低でも3日分は備蓄しておくのが良いでしょう。なぜ3日分かと言うと、災害後3日程度(72時間)は医療の分野で生死を分けるタイムリミットとされ、救急・救助活動を優先させる必要があります。その為、物資の支援が遅くなるという事が挙げられますので「3日分の備蓄」が必要とされています。



## ～ 中秋の名月「お月見」～



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は一年のなかで一番きれいな満月が見える日のことです。また、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には15個のお団子をお供えします。今年の十五夜は9月10日です。保育園のおやつでは、9日と29日にかぼちゃ団子を提供するので楽しみにしてください。

## ～保育園レシピ かぼちゃ団子～

〈材料〉 幼児2人分

- ・かぼちゃ 80g
- ・米粉 30g
- ・しょうゆ 6g
- ・砂糖 4g
- ・みりん 1g

★たれ

〈作り方〉

1. ★の調味料を一度沸かして冷ましておく
2. かぼちゃは茹でて、つぶす
3. 1に米粉を合わせて耳たぶくらいの柔らかさにまとめる
4. 形を整え、ゆでる
5. 茹で上がったら冷水で冷やし、水気をきる
6. 皿に盛り付け、★をかけたら完成

ふんわりラップをして  
600wで2～3分チン  
でもOK!

