

給食だより 9月

2024/09/01
しおかぜ認定こども園

9月1日は「防災の日」です！！

災害に、備えていることはありますか？ライフラインが使えなくなったとき、どう対応しますか？「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」による注意の呼びかけは終了となりましたが災害は、いつどこで起こるかわかりません。南海トラフ地震の発生確率は、今後30年で70%~80%と非常に高いと言われています。引き続き平時から災害に備え、知り、訓練しておくことが大切です。



こんな時に活躍！！

- ・災害時
- ・日常
- ・ひとり暮らし
- ・子どもたちと一緒に

ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理方法です！1つのお鍋で数種類の物を一度に調理できるので、時間がかからず簡単です。しかもお鍋1つで、後片付けも簡単！ポリ袋に入れているので汚れはほとんどありません！！
災害時には、暑気やガス、水道のライフラインが使えなくなることが多く心身ともに疲れてしまいます。そんな時、あたたかく食べられたものを食べるのができれば…ちょっと安心できるのではないのでしょうか。ポリ袋で作るので、アレルギーがあっても袋を分けてしまえば一度に調理が可能です。また、災害時だけではなく日常でも、ひとり暮らしで少量を作ったりするときにもとても便利な調理方法です。

ローリングストック

日常使いができ、常温保存のもの(缶詰・カップ麺・レトルト食品・お菓子・飲料水等)を、普段から少し多めにストックし、食べたらずき足しておきます。特別な物を買わないので、無理なく備蓄ができます。



(株)LEOC

【スイーツかぼちゃ】かぼちゃ360g、砂糖24g、バター15g、生クリーム15g、バニラエッセンス少々

- かぼちゃを茹でてつぶし、その他の材料を混ぜ合わせる。オープン対応のカップに入れて軽く焦げ目がつくまで焼く。(生クリームは、豆乳クリームに替えてもOK)
- ☆ほっこり甘い、スイーツかぼちゃ、簡単に作れておいしいので、ぜひ作ってみてください☆

今月の郷土料理：東京都

おでん：鯉節と昆布でとっただしに、さつま揚げや大根、こんにゃくなどのさまざまな具材を入れて醤油などを加えて煮込んだ料理。拍子木形に切った豆腐を竹串で刺して焼いた豆腐田楽がおでんのルーツとされています。

もんじゃ焼き：ゆるく水で溶いた小麦粉に具材を混ぜて鉄板で焼き、めいめいのヘラで熱々を食べる料理。江戸時代末期、月島の駄菓子屋の前で手頃なおやつとして売られていました。小麦粉を水に溶いた生地で鉄板に文字を書いて教えたり遊んだりしていたことから「文字焼き」と呼ばれ、「もんじゃ」へ変化していったそうです。

※給食では、せんべい状にして焼き、提供します。

今月のおやつ：おはぎ

《材料：子ども1人分》

- 精白米15g
 - もち米15g
 - あん17g
- ☆ きなこ3g
砂糖2g
塩0.1g

《作り方》

- ①精白米ともち米を合わせて炊く
- ②①が炊きあがったら、半つぶしにする
- ③②であんを包む
- ④☆を混ぜ合わせて、③にまぶす

●「おはぎ」と「ぼたもち」の違いがわかるかな？

基本的に同じ食べ物です。違うのは、食べる時期が違うだけ。「おはぎ」は、萩の花が咲く秋の彼岸に、「ぼたもち」は牡丹の季節、春の彼岸に食べます。日本では昔から「赤」は魔除けの効果があるとされ、小豆は様々な祭りに使われています。また、米は五穀豊穡の象徴なので、小豆と米をあわせた「ぼたもち」や「おはぎ」は祭りに欠かせない存在です。

★運動会の練習が始まります！！まだまだ暑い日が続くので、大きめの水筒に、お茶か水をたっぷり入れて持ってきてみましょう！！

★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口にしない食べ物がないよう、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。

