

ぱくぱく だより

2021年
9月号



陽射しにはまだ夏の名残りが残りますが、朝夕の空の色や肌に触れる風に、どこことなく秋への移ろいを感じる頃となりました。

暑い夏が終わり、空気が澄んでくる頃に迎えるのが中秋の名月です。旧暦では7、8、9月（現在の8～10月）を秋とし、真ん中の8月15日の十五夜を「中秋」、その晩に上がる月を「中秋の名月」（十五夜）と呼びます。満月に似せた15個の団子と季節の収穫物（里芋や栗など）をお供えして豊作や幸福を祈願します。

また、秋分の日を含む前後7日間はお彼岸と呼び、ご先祖に感謝や供養をおこないます。彼岸には古くから邪気を払うとされている小豆を使ったおはぎを供え頂くことで、健康や幸せを得られるとされてきました。実りの秋はおいしい季節の食べ物が多く収穫されます。園で提供のない食材は、是非ご家庭で旬の話と共に味わってみてください。

【給食室より】 まだ暑い日が続きますが元気に遊んでいる声が給食室にもきこえてきます。少しずつ秋の気配が感じられます。だんだんと暑さが和らぎ食欲が増してくる頃です。また夏の疲れや季節の変わり目で体調を崩しやすくなるのもこの時期です。そんな時こそバランスの取れた食事をもって体力づくりをしましょう。



《毎月19日は食育の日です》

非常食の準備をしましょう

9月1日は防災の日です。自然災害や非常事態により、食料の確保が困難になった時の為に、水、アルファ（化）米、パン、レトルト食品、缶詰などを準備しておきましょう。大きな災害時はライフラインが復旧するまでに約3日かかるといわれています。非常食は最低3日分、余裕があれば1週間分程準備すると良いでしょう。また、非常食には子どもたちが日常的に食べ慣れているお菓子をストックしておくことがおすすめです。災害時には子どもたちも環境の変化により精神的に不安定になる為、食べ慣れない非常食で心身を満たすのが難しいことがあります。食べ慣れたお菓子は心を癒してくれるので、非常食の一つに加えておくと保護者の方も子どもたちも安心ですね。非常食の期限は平均2～5年といわれています。定期的な期限の確認も忘れずに行いましょう。

こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

白露

(はくろ)

9月7日頃

大気が冷えてきて、朝露を結ぶ頃。ようやく暑さが引き、秋らしい気配が感じられるようになります。

秋分

(しゅうぶん)

9月23日頃

春分と同じく昼と夜の長さがほぼ同じになる日のこと。「暑さ寒さも彼岸まで」というように、次第に秋が深まってきます。

ぎせい豆腐



《約4人分》

・木綿豆腐	400g	・昆布だし	100ml
・鶏ひき肉	150g	・醤油	大さじ2
・人参	2/3本	・砂糖	大さじ2
・干しいたけ	25g	・みりん	大さじ1
・万能ねぎ	30g	・鶏卵 (M玉)	6個

《作り方》

- ①人参と少量の水で戻した干しいたけは千切り、万能ねぎは小口切りにします。
- ②木綿豆腐は水を切りミキサーにかけます。または、裏ごしをし滑らかにします。
- ③鶏ひき肉と人参、干しいたけを戻し汁とだし汁、調味料で煮ます。汁気がなくなるまでよく煮たら冷ましておきます。
- ④②と③、溶き卵、万能ねぎをよく混ぜ合わせます。
- ⑤クッキングシートを敷いた耐熱容器に流し入れ、160℃のオーブンで30分焼いたら、切り分けて完成です。

※厚さにより、加熱時間は異なります。様子を見ながら調節してください。



食育と給食道で「世間」へ発信

株式会社ミールクア