



きゅうしょくだより

やよいこども園 令和3年 9月



朝夕涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。この時期は、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる頃でもあります。幼児クラスは、これから運動会に向けての練習も始まりますので、生活リズムを整え、しっかり食べて、元気に過ごしましょう！

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケットなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



食べ
ごよみ

お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりには邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

旬の食材*梨*

大きく分けると、日本国内品種の和梨、西洋品種の洋ナシの2種類で、日本国内種は30種類以上と種類豊富です。成分の約90%は水分でできていて、カリウムなどのミネラルが豊富で、夏バテの疲労回復に役立つクエン酸、アスパラギン酸も含まれているので、この季節にぴったりですね。



今日の献立より

高野豆腐のラスク

<作り方>

<分量> 2~3人分

高野豆腐	2枚
バター	30g
メープルシロップ	30g
グラニュー糖	適量

- ① 高野豆腐は水で戻し、硬くしぼって好みの大きさに切っておく。(薄いほうがカリカリします♪)
- ② ボウルにバター、メープルシロップ、を混ぜ、①を漬け込み、最後にグラニュー糖をまぶす。
- ③ オープン 160℃で35分ほど焼き色がつくまで焼く。
(または、トースターやフライパンで焼く。)