



給食だより



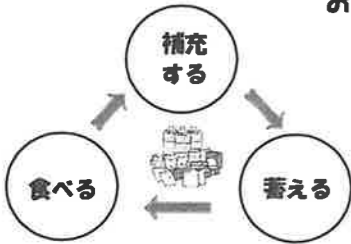
2024.9月号
加茂白百合幼稚園

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。もうすぐ9月に入りますが、まだまだ暑い日が続きます。この時期は夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっています。早寝・早起きはもちろんのこと、朝食をしっかり食べて、毎日元気に登園できるようにしましょう。

9月1日は「防災の日」

毎年9月1日は「防災の日」です。近年日本各地で地震や集中豪雨などによる甚大な被害が発生しています。大きな災害が発生した場合ライフライン復旧まで時間を要することや、災害支援物資の遅れなども想定されます。この機会に、いざという時のための必要な備えを進めましょう。

おすすめの備蓄方法「ローリングストック法」



●ローリングストック法とは、普段食べたり飲んだりしている物を多めに買い置きし、消費した分を補充することで、自然と備蓄ができるという方法です。

●備蓄品としては、水、レトルト食品、缶詰、フリーズドライ食品がおすすめです。



食品の家庭備蓄を非日常のものとするのではなく、日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れていきましょう。

非常食を食べます



9/27(金)の避難訓練にあわせて、園で備蓄している非常食を食べます。使用するごはんは“アルファ化米”といって、鍋などの調理器具を使わなくても、水(お湯)を注いでおくだけで、ふっくらとした軟らかいごはんに戻ります。

今回園では、わかめごはんを食べますが、シンプルなごはんから、おかゆ、混ぜごはんまで多彩な味があります。



9月17日は「十五夜」です

「十五夜」とは、旧暦8月15日の月を指し、お月見をする習わしがあります。「中秋の名月」とも呼ばれ、2024年は9月17日(火)です。この頃はイモの収穫期にあたるため、「芋名月」の別名もあります。月見団子、サトイモやサツマイモなどのイモ類、ススキ、秋の七草などをお供えして、実りの秋に感謝しながら名月を鑑賞してみてください。



レシピ紹介



「セサミクッキー」

(大人2人と子ども2人分)

【材料】
小麦粉 50g
すりごま 15g
無塩バター 50g
砂糖 25g
卵 1/2個
バニラエッセンス 数滴

【作り方】

- 小麦粉をふるう。
- ボールにバターを入れて白っぽくなったら、卵とバニラエッセンスを加える。
- 2.に1.とすりごまを入れてさっくりと混ぜる。
- 生地が一つにまとまったら丸い棒状にラップに包んで冷凍庫に入れる。
- 30分凍らせて固になったら5mmの厚さに切って鉄板に並べて160℃のオーブンで約10分焼いたらできあがり。



月	火	水	木	金
＜ちゅうりっぷぐみ手作りおやつ＞ 4日(水) レモンケーキ 11日(水) さつまいもの甘煮		＜おわかい＞ 8/27(火)、9/13(金)は スプーンの用意をお願いします。		
8/26 2学期始業式 	27 お誕生会メニュー わかめごはん かぼちゃのクリームシチュー ドレッシングサラダ パインクレープ (♡1.2歳:パインゼリー) エネルギー(Kcal) 435 塩分(g) 1.8	28 ごはん 厚揚げのとほろ煮 ほうれん草のしらす和え ごまふりかけ 牛乳 エネルギー(Kcal) 452 塩分(g) 1.2	29 ごはん なすのみそ汁 かれないのみそチーズ焼 きゃべつの昆布サラダ オレンジ エネルギー(Kcal) 346 塩分(g) 1.4	30 ごはん チャプチェ フロッコリーのわかか和え ジョア(いちご) エネルギー(Kcal) 432 塩分(g) 0.7
9/2 ごはん とうふのカレーあん パスタサラダ 焼のり(♡青のり) むぎ茶 エネルギー(Kcal) 359 塩分(g) 0.8	3 ごはん なめこ汁 さけの塩こうじ焼 切昆布の煮物 チーズ エネルギー(Kcal) 351 塩分(g) 1.6	4 食パン トマトスープ ジャーマンポテト なし 牛乳 エネルギー(Kcal) 376 塩分(g) 2.0	5 ごはん さつまいのみそ汁 ミートローフ フロッコリーのごま和え パイン エネルギー(Kcal) 375 塩分(g) 1.6	6 ゆかいごはん 豚肉の卵とじ はるさめサラダ オレンジ むぎ茶 エネルギー(Kcal) 375 塩分(g) 1.4
9 ごはん 麩のすまし汁 さばのみそ焼 やさしい炒め バナナ エネルギー(Kcal) 369 塩分(g) 1.3	10 ごはん なすのみそ汁 鶏のから揚げ だいごんのツナサラダ ヨーグルト エネルギー(Kcal) 381 塩分(g) 1.4	11 バタークリームパン (♡コーンパン、イチゴジャム) やさしいスープ チーズオムレツ みかん、牛乳 エネルギー(Kcal) 417 塩分(g) 2.1	12 お弁当	13 カレーライス コールスローサラダ パイン むぎ茶 エネルギー(Kcal) 382 塩分(g) 1.6
16 敬老の日 	17 ごはん かぼちゃのみそ汁 かれないのチーズ焼 大豆とひじきの煮物 十五夜デザート (♡1歳:オレンジゼリー) エネルギー(Kcal) 392 塩分(g) 1.3	18 食パン ミートボールのトマト煮 切干大根のサラダ バナナ 牛乳 エネルギー(Kcal) 432 塩分(g) 2.2	19 お誕生会メニュー 五目ごはん わかめのすまし汁 鶏のごまみそ焼 青菜のお浸し ももの米粉タルト (♡1.2歳:ももゼリー)	20 ごはん マーボーなす もやしの中華和え ジョア(いちご) エネルギー(Kcal) 426 塩分(g) 1.3
23 振替休日 	24 ごはん きゃべつのみそ汁 さけの海苔焼 ビーフンのカレー炒め オレンジ エネルギー(Kcal) 338 塩分(g) 1.2	25 ごはん 肉じゃが 花やさいの和風サラダ パイン 牛乳 エネルギー(Kcal) 467 塩分(g) 1.4	26 お弁当	27 避難訓練 非常食試食 わかめごはん フルーツミックス ビスコ 水

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。