

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

2021年
9月号



給食室

陽射しにはまだ夏の名残がありますが、朝夕の空の色や肌に触れる風に、ど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. 9. 10月)を秋とし、真ん中の8月15日(9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、ご先祖様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、健康や幸せを得ることができるとされてきました。実りの秋でおいしい季節の食べ物が多く収穫されます。幼稚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。

今月の 二十四節気

白露(はくろ) 7月頃

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。

★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。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

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いきます。



《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こと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。

炊き込みご飯



《約4人分》

- ・米 2合
- ・水 450cc
- ・里芋 2個
- ・まいたけ 1/2房
- ・人参 1/3本
- ・醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1/2
- ・食塩 少々

《作り方》

- ①米を洗い炊飯器に入れ、水を加えます。(30分間程浸漬)
- ②里芋は皮をむき一口大に切ります。
- ③人参は千切り、まいたけは食べやすい大きさにほぐします。
- ④鍋に里芋、人参、まいたけを入れ、材料にかぶるぐらいの水を入れ茹でていきます。
- ⑤里芋が柔らかくなってきたら醤油、みりん、酒を入れて水分がなくなるまで煮ます。
- ⑥炊飯器に、塩少々を加えてご飯を炊きます。
- ⑦炊き上がったご飯に、⑤を混ぜ込み出来上がりです。

