

少しずつ外の空気が涼しく秋らしさが出てきましたね。この時期は実りの秋と言われ、穀物や果物の収穫が多くなる季節であると言われています。食欲の秋とも言いますね(*^▽^*)また秋の行事には食べ物にまつわることが多いです。今月の献立にも旬の食材や行事に合わせたメニューを多く取り入れています。

9月1日 防災の日

自然災害に備える大切さを考える日として作られました。園内でも非常食は常に管理しています。この日を機に非常食の確保や期限を確認してみましょう。献立では、炊き出しの定番である豚汁を取り入れています。豚肉や根菜、非常食としても重宝する切干大根が入っていて、栄養のバランスもとれる一品です。

9月10日 十五夜

一年の中で最も空が澄んでいて、綺麗な月を眺める行事のことを十五夜、またはお月見と言います。園では9月9日 にお月見団子に見立てたお月見つくね、収穫を祝う食材といわれる栗ときのこを使ったごはんを予定しています。メニューを見てお月見を連想してくれると嬉しいです。

9月20日~9月26日 お彼岸

お彼岸とは、ご先祖様を供養し感謝を捧げる期間のことです。年に春と秋の2回あります。





春には「ぼたもち」を、秋には「おはぎ」をお供えしますが、どちらも同じお菓子です。ぼたもちはこしあんを、おはぎには旬の小豆を皮ごと潰した粒あんを使います。また呼び方が違うのは、春には牡丹(ぼたん)の花、秋には萩(はぎ)の花が咲くことから季節の花にちなんでかえています。9月 22 日のおやつにおはぎが出ます。

子どもたちに秋の味覚を取り揃えたごはんを食べて、旬の食材に触れて、秋を楽しんで過ごせますように(^^)

<今月の栄養価(平均値)>

エネルギーたんぱく質カルシウム鉄分3歳児以上511Kcal20.0g231g2.4g1~2歳児4Kcal18.2g251g2.0g

※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。 これらの栄養素は、乳幼児期にとても大切です。 ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クツキング★

〈和風スイートポテト〉 4人分 ◎9月5日のおやつで出ます♪

・さつま芋 250g (大きめ1個)

・醤油 5g (小さじ 1)

・溶かしバター 10g

・みりん

15g (大さじ1)

• 練乳 40 g

・黒ゴマ

適量

・生クリーム 15g (なければ牛乳で代用)

①さつま芋の皮をむいて輪切りに切る。耐熱皿に切ったさつま芋を入れて、柔らかくなるまで電子レンジで加熱。

②ボウルに移し、マッシャーやフォークでさつま芋を細かくつぶす。

③溶かしバター・練乳・生クリームを②のボウルに加えて混ぜる。

④お好みの形に成形しアルミカップにのせる。醤油・みりんを混ぜ合わせ、成形したさつま芋に塗る。

⑤上に黒ゴマを振りかけ、オーブントースターで焼き目がつくまで(およそ 15 分程)焼いたら完成♪

簡単な工程なので子どもたちと一緒に作れます!丸く小さめに作れば、お弁当のデザートにも!