



げんきっ子だより

令和 5年 9月



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。実りの秋、食欲の秋です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。



非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風シーズンを迎える心構えをするために制定されました。

準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）

今が旬の食材

いんげん オクラ かぼちゃ
さつまいも チンゲン菜 なす
梨 ぶどう 鮭 サンマ など

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

※お団子を食べる時には
ご注意ください。

いってきます!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろなことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

◎愛知県では8月31日(野菜の日)から1か月間を「食の健康チャレンジ強化月間」としています。

おすすめ



ミネストローネ

野菜 de 朝食

9月のお給食メニューの中からお紹介します。9月14日(木)・28日(木)忙しい朝の一品としてもおすすめです!

◆作り方

- ①材料を2cm四方に切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を炒める。
- ③色が変わったら、玉ねぎ・人参・キャベツの順に炒め合わせる。
- ④③にひたひたの水を足す。
- ⑤煮立ってきたら、コンソメ・トマト・ケチャップ・砂糖を加えて更に煮込む。
- ⑥塩で味を調える。

※鶏肉の代わりにハムやウインナーでも美味しいです。
※マカロニなどを一緒に煮込むとボリュームが出ます。

◆材料(大人2人分、子ども2人分)

- ・玉ねぎ…1/2個
- ・人参…2/3本
- ・キャベツ…葉っぱ5枚
- ・鶏肉…100g
- ・サラダ油…炒め用
- ・トマト…1/2個
- ・コンソメ…10g
- ・ケチャップ…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・塩…適宜
- ・お好みで粉チーズをトッピング

