

2022年

9月 きゅうしょくだより

♪たべものクイズ♪
なんというなまえのたべものでしょう？

♪ヒント♪

あたたかい「おこのみやき」のうえでは、“ひらひら”だんすがとくい。きゅうしょくでは、「ふりかけごはん」や「おやさいとのあえもの」にはいつていることもあるよ。



今月の行事料理：十五夜



「さといものきなこ団子」

< 9(金)の献立午後おやつ >



☆十五夜とは？

「きれいな満月」の夜をさします。十五夜は毎月ありますが、「中秋の名月」とよばれる日は1年に1度。1年で最も月がきれいな夜をさします。

里芋の収穫の最盛期にもあたり、お供え物の代表格であったことから「芋名月(いもめいげつ)」とも呼ばれます。



平安時代は貴族がお酒を飲みながら月を眺める行事でした。江戸時代から、収穫

祭や初穂祭の意味合いが強くなり、月に見立てた丸い団子をお供えすることで豊作への感謝と祈願をする日となりました。

給食では、里芋を蒸かして潰して、片栗粉を混ぜてまるめたものにきな粉をまぶして提供予定です。

※2022年の十五夜は9月10日ですが、土曜日となるため、前倒して提供いたします。



9月は秋分の日もあり「食欲の秋」の幕開けですね。“色々なものが実り収穫できる”時期でもあり、“暑さから涼しさへうつり、食欲が戻りやすくなる”時期でもあります。“食べ物への感謝の気持ち”も忘れず、美味しくいただきたいものですね。

※由来等には諸説・地域差があります

「たべものクイズ」のこたえは、「かつおぶし」でした！
「かつおぶし」は、「おかか」というなまえにもへんしんして「おやさいとのあえもの」のときは、「おかかあえ」とよぶよ。「かつおぶし・おかか」、きゅうしょくでさがしてみてね。

☆9月1日は「防災の日」☆

①なぜ9月1日が防災の日なのでしょう？

- ・「関東大震災」が発生した日(1923年9月1日)
- ・台風シーズンを迎える日

⇒地震や風水害等に対する心構え等を育成するため、防災の日が創設されました。



②「防災」に込められた意味は？

災害対策基本法では、「災害を未然に防止し、災害が発生した場合における被害の拡大を防ぎ、及び災害の復旧を図ることをいう」と定義しています。

※①②ともに東京消防庁『防災の日と二百十日』より引用。

https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/libr/qa/qa_59.htm

③「食」における備え「備蓄食品」

備蓄食品には2種類あります。



1.非常食

災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの
例：アルファ米、長期保存可能なパン・水、乾パン等

2.日常食品

日常から使用し、かつ、災害時にも使用するもの
※「ローリングストック」とも呼ばれています。

例：缶詰(肉・魚・豆、果物・野菜)、乾物、野菜ジュース等

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf>



おうちで作ってみよう！ < 1(木) 昼食 >

☆「いざ」という時に備えて☆

～ ローリングストックの一例 ～ 「切干のツナ煮」

※目安：幼児1人分

切干大根 6g・水 36ml

ツナ缶 10g・コーン 6g・醤油 1g・いりごま 1g・ごま油 0.6g

- (1) 切干大根をハサミ等で切り、水に浸して、もどす。
- (2) 15分程度浸したら、火にかける。
- (3) ツナ缶・コーンを加えて、混ぜる。
- (4) 水分が飛んだら、ごま・ごま油を加えて混ぜ合わせる。

非常時は、水で戻す時間を長めにすると火を通さずとも、そのまま食べることが出来ます。※冷凍コーンの場合は、パッケージ表記を見て必要に応じて加熱をオススメします。

お子さまクッキングポイント♪

♪材料を混ぜ合わせる。 ※工程(4)・(5)

♪ハサミで切る(保護者の方がついてあげてください)

