

ぱくぱく だより

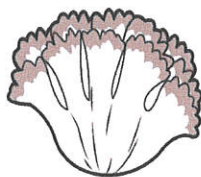
2021年
9月号



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8～10月）を秋とし、真ん中の8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。保育所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。

給食室より

秋らしい食材の一つである、きのこですが、中でも今回は舞茸についてご紹介いたします。昔は人工栽培ができず、天然物も珍しい希少なきのこでした。今ではスーパーなどで気軽に手に取ることが出来ます。舞茸には、カルシウムの吸収をサポートするビタミンDやナイアシンなどのビタミンB群、亜鉛が豊富に含まれています。水溶性の栄養素が多いためスープや味噌汁、炊き込みご飯にすると、より多くの栄養素が摂ることが出来ます。ぜひご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。



《毎月19日は食育の日です》



長岡

非常食の準備をしましょう

9/1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保護者の方も子どもたちも安心ですね。

ぎせい豆腐



《約4人分》

・木綿豆腐	400g	・昆布だし	100ml
・鶏ひき肉	150g	・醤油	大さじ2
・人参	2/3本	・砂糖	大さじ2
・干しいたけ	25g	・みりん	大さじ1
		・鶏卵（M玉）	6個

《作り方》

- ①人参と少量の水で戻した干しいたけは千切り、万能ねぎは小口切りにします。
- ②木綿豆腐は水を切りミキサーにかけます。または、裏ごしを滑らかにします。
- ③鶏ひき肉と人参、干しいたけを戻し汁とだし汁、調味料で煮ます。
汁気がなくなるまでよく煮たら冷ましておきます。
- ④②と③、溶き卵、万能ねぎをよく混ぜ合わせます。
- ⑤クッキングシートを敷いた耐熱容器に流し入れ、160℃のオーブンで30分焼いたら、切り分けて完成です。

※厚さにより、加熱時間は異なります。様子を見ながら調節してください。

