



日に日に秋の気配が近づき、ギラギラとしていた夏の日差しから秋の優しい日差しへと変わりつつあります。園庭にはさわやかな風がながれており、子ども達も園庭で気持ちよさそうに遊んでいます。

季節の変化で体調を崩しやすくなる季節でもあります。寒暖差にも注意しましょう。また、生活リズムの見直しも大切な時期です。毎朝朝ごはんを食べることや、しっかりと睡眠をとるなど注意して過ごしていきましょう。



9月1日は防災の日です。大正12年9月1日に発生した関東大震災に由来し、毎年9月1日に設定されています。また、台風の多い時期でもあるため災害の備えを怠らないようにとの意味合いも込められています。

保育園では防災の日のおやつの一例として、缶パンなどを提供しています。

<非常食を選ぶときのポイント！>

- ・賞味期限が長い缶詰やレトルト品、乾物を選びましょう。
- ・調理不要ですぐ食べられるものや簡単に作れるものを選びましょう。
- ・カセットコンロとボンボも一緒に備えておけると幅が広がります。
- ・普段食べなれているお菓子や食品も用意しておきましょう。
- ・炭水化物ばかりではなく、栄養の偏りに注意して用意しましょう。



食欲の秋

旬の物を食べよう！



きのこ



低カロリー、食物繊維たっぷりなきのこ類にはえのきや椎茸、しめじなどたくさんの種類があります。

柿



柿の旬は9～12月です。美味しい柿の選び方は全体的に色づいているものや、重みのあるもの、ハリツヤがあるものを選びましょう。

さつまいも



食物繊維やビタミンCが豊富なさつまいもは、9月～11月が旬とされています。表面に傷や凹凸がないものを選ぶと良いでしょう。

ぶどう



ぶどうの旬は気候や産地により異なりますが、収穫期は7月～11月であり、出荷のピークは秋頃とされています。

9月29日は十五夜

月の満ち欠けを基準にした旧暦と太陽の動きを基準にしている新暦では、1年の始まる日も1年の長さも異なるため、毎年十五夜の日には変わっていきます。お月見は、美しい月を眺めながら収穫に感謝して、月に見立てたものや収穫物をお供える風習があります。一般的に飾られているのは、すすきや月見団子、農作物(いも類)です。その中の月見団子は穀物に感謝して米を粉にして丸めて作ったことが始まりとされています。大きさは十五にちなみ直径一寸五分(4.5cm)で個数は十五個とされています。



日本各地の郷土料理

～今月は岩手県～



9月の給食では、岩手県の郷土料理であるじゃじゃ麺とみそ田楽を提供します。じゃじゃ麺は「盛岡三大麺」とされ、他にわんこそばと冷麺があげられます。じゃじゃ麺の特徴は茹でた麺の上に肉味噌、きゅうり、ねぎなどを乗せて、お好みでおろししょうが、おろしにんにく、酢やラー油をかけて食べます。

岩手県でみそ田楽といえば豆腐が使用されています。岩手県は一世帯当たりの豆腐消費量が多く、豆腐が昔からよく食べられてきました。本来の豆腐田楽の作り方は、硬めに作られた木綿豆腐を長方形に切り、竹串に刺して炭火であぶり、主ににんにく味噌を付けます。岩手県では12月に「大黒様の年越し」と呼ばれる行事があり、数多くの大豆料理を備える習慣があります。豆腐田楽はその献立の一つだったと言われています。給食では食べやすいように少しアレンジして提供する予定です。