



9/1 は防災の日です



今月の目標

食器の使い方を身につけよう。

9月1日は、災害の認識を深め、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、暦の上では二百十日に当たり、台風シーズンを迎えることから制定されました。

ご自宅でも、防災グッズの用意や点検をされていることと思います。非常食に、お子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。

保育園でも、ライフライン（ガス・電気・水道）が止まった場合に備えて、非常食を用意しています。

今年も、1日（月）に非常食体験を行います。昼食では、『そのまんまカレー』を試食し、おやつは『しっとりコッペパン』を食べます。お家でも感想を聞いてみて下さいね。



きのこおこわ

9月9日は重陽の節句です。別名〔菊の節句〕

【材 料】 米2合分

- ☆ もち米 1合 (150g)
- ☆ 米 1合 (150g)
- * 豚小間肉 60g
- * ごぼう 1/5本 (35g)
- * しめじ 1/2房 (50g)
- * 人 参 1/3本 (30g)
- ★ しょうゆ 小さじ2 (12g)
- ★ みりん 小さじ1 (6g)
- ★ 酒 大さじ2 (30g)
- ★ 三温糖 小さじ2 (6g)
- ★ 塩 小さじ1/3 (2g)

- 1 もち米とうるち米を洗って水に浸す。
- 2 ごぼうとにんじんはさがきに切る。
- 3 しめじは小房に分けて切る。
- 4 豚小間肉と2、3を炒めて、★調味料を加えて軽く煮る。
- 5 4の煮汁を炊飯釜に入れて、米・水を2合分の水加減に合わせる。
- 6 具材を加えて、ご飯を炊く。

中秋の名月「お月見」

9月25日は、中秋の名月（十五夜）です。秋の美しい月を見ながら、収穫に感謝する日といわれ、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。



柿を食べると医者いらず!?

秋を代表する果物の柿。「柿が赤くなれば医者は青くなる」と言われます。ビタミンCが豊富で、肌に良く、免疫力を高めてくれるため、風邪の予防や、ストレスを緩和してくれます。スティック状に切ると、小さい子も食べやすくなります。サラダ・和え物・なます等のお料理にもおすすめです。

