

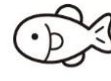
給食だより

2022年 9月1日 9月号

ゆらりん港南保育園

栄養士 中山 公貴

日中の暑さはまだ続いていますが、少しずつ涼しさを感じることでできる時間が増えて秋の気配が近付いてきました。秋といえば、食べものやスポーツ、読書など様々な物事を楽しむことが出来る季節です。お散歩やお買い物など出かけた行き先で、秋の物や出来事を見つけるとするのも楽しいですね。



非常食を見直しましょう

9月1日は防災の日です。普段開けることのない非常用持ち出し袋や非常食は、長期保管が出来るため中身を入れ替え忘れてしまうことがあります。防災の日をきっかけに期限の確認をしてみませんか。非常食・飲料水・常備薬の量はおよそ3日分が目安です。また懐中電灯やカセットコンロ・ボンベなどの置き場所、そして使えるかどうかとも防災の1つと考えて確認をしてみましょう。



旬の物を食べよう

旬とは、食べ物の本来の味がそれぞれ一番おいしく食べられ、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近では大抵のものが一年中食べられるようになってきましたが、特に秋には野菜に加えて果物やきのこ、魚などたくさん旬のものが増えていきます。今が1番おいしい旬のものを色々とたくさん食べてみましょう。



今月の誕生日会

9月の誕生日会は中国料理です。中国は地域ごとに食文化が異なり、四川料理や広東料理、北京料理などがあります。飲茶や麻婆豆腐、酢豚など日本でも食べ馴染みのある料理がたくさんあります。

メニュー☆

チャーハン ・ 炒飯 チョンチョアン ・ 春巻

リャンバンホァンクアンチー

・ 涼拌黃瓜鶏

(ささみときゅうりの和え物)

・ 玉米湯 (中華風コーンスープ)

・ 橙子 (オレンジ)

☆おやつ☆

豆沙包 (あんまん) ・ 牛乳

お月見を楽しもう

お月見の風習は1000年以上も昔の平安時代に伝わってきたとされていて、旧暦の8月15日前後の満月の日(十五夜)に、ススキやお月見団子をお供えます。今年の十五夜は10日の土曜日です。お家でお月見団子を作って飾ってみるのも良いですね。

