

夏休みが終わり、まだまだ暑い日が続いていますが暦の上では少しずつ秋へと近づいています。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、色々な秋がありますが今年は外で元気に遊ぶ、旬の食材を食べる、おたよりで毎月紹介させてもらっている絵本を読んでみるなど、様々な秋を満喫してみたいはいかがでしょうか。

## 9月はお米の季節

普段から食べているお米ですが、秋から年末の31日までに出荷されたものを「新米」と呼びます。新米は「つや」や「香り」などが古米に比べて良いため、お米の旬のこの時期に、ぜひ新米を食べてみてください。

## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食は乾パン、お米、缶詰などを用意していると思います。しかし災害時は特殊な状況です。慣れない食事では、子どもの心身を満たすことが難しい事も。普段食べている物も入れる、非常食を試食するというのも大切な災害の対策です。保育園でも今月非常食を体験するメニューを予定しています。

## 中秋の名月 お月見

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。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。今年の十五夜は29日です。お団子と秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

## 今月の誕生日会メニュー

9月は埼玉県郷土料理です。ごはんには色々な具を入れて炊いた「かてめし」、じゃがいもとおからを混ぜて、小判（ぜに）型に作って揚げた「ゼリーフライ」を給食で提供します。おやつは絵本（おつきさまこんばんは）のお月様の形をイメージしたクッキーです。

### ☆メニュー☆

- ・かてめし
- ・ゼリーフライ
- ・小松菜とささみの塩昆布和え
- ・さつまいものみそ汁
- ・オレンジ

### ☆おやつ☆

- ・お月様クッキー