



食育だより



榎島ひいらぎこども園給食室 9月発行

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配を感じる季節になりました。夏の疲れが出やすい時期でもありますので、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけて、元気に過ごしましょう。秋は、さつまいも、かぼちゃ、きのこ、柿、ぶどうなど、美味しい食べ物がたくさんあります。旬の食材はその時期に一番美味しく、栄養もたっぷりです。お家でも秋ならではの味や香り彩りなどを親子で楽しんでみてはいかがでしょうか。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また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る作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



防災の日のおやつは普段とは違い、机やお皿を使わずに食べるなど、各学年で工夫して災害時を想定して食べる予定です。

今月の旬の食材

なす、ながいも、さといも、さつまいも、まいたけ、しめじ、えのき、しいたけ、いんげん、かぼちゃ、ながいも、あじ、さけ、なし、かき



さつまいものクラスク

◎材料◎

- ★さつまいも・・・1本
- ★スキムミルク・・・20g
- ★バター・・・20g
- ★三温糖・・・大さじ2
- ★揚げ油・・・適量

◎作り方◎

- ① さつまいもを乱切りにして、水にさらす。
- ② 水気を切ったさつまいもを170℃の油で素揚げする。
- ③ 鍋にバターを入れ加熱し、三温糖を入れよくかき混ぜて溶かし、揚げたさつまいもを絡める。
- ④ スキムミルクをふりかけ絡めて出来上がり。

◎MEMO◎

大学芋とは一味違う洋風のおやつです。スキムミルクはたっぷりめがミルキーでおすすめです。