

給食だより9月

発行日 8月30日



体温を超えるような暑い日や梅雨に逆戻りしたのかと思うほどの雨が続いて肌寒い日、そしてゲリラ豪雨などで日中の気温差が大きい日など、1ヶ月の中でも暑かったり寒かったりして体調管理が大変だと思えます。それと同時に夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくりと休むことが大切です。早めに寝るなど規則正しい生活リズムで疲れを取り、元気に遊べるように体調を整えましょう。



***カセットコンロの準備も忘れずに!!**

9月1日=防災の日

~非常時の準備、出来ていますか??~

地震や台風などの災害に備えて、この機会に避難経路の確認や備蓄する食品の点検を行いましょ。

ローリングストック法: 普段食べたり飲んだりしている食材や加工品を多めに買い置きし、賞味期限の古い順に食卓に出し、消費した分を新たに買い足して補充することで、自然と備蓄が出来るという方法。

★備蓄の目安=家族の人数×最低3日分



中秋の名月: 秋の真ん中に出る月

☆今年の十五夜は、9月21日です。

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事。秋の真ん中である中秋は、空が澄み渡り最も月が美しく見えるため、旧暦の8月15日の十五夜を「中秋の名月」と呼び、お月見をするようになりました。また、この時期は芋類の収穫期に当たるため、収穫への感謝を表し、芋類をお供えすることから「芋名月」の別名も。

9月9日

重陽の節句 *五節句のひとつ。

旧暦の9月9日は、菊が美しく咲く時期。「菊の節句」とも呼ばれ、菊は「仙境に咲く霊薬」として、邪気を払い長寿の効能があると信じられていました。菊を鑑賞しながら、菊酒(お酒に菊の花びらを浮かべたもの)を飲んだり、栗ご飯を食べたりして無病息災や不老長寿を願います。また、「くんち(九日)に茄子を食べると中風にならない」と言われることから、茄子の煮びたしや焼き茄子などの茄子料理もよく食べられます。*中風…発熱や悪寒、頭痛などの症状の総称。

秋のお彼岸 ~おはぎ~

9月20日~26日は、秋のお彼岸です。

お彼岸には、「おはぎ」をお供えして食べる風習があります。小豆の赤い色には、魔除けの効果があると信じられ、邪気を払う食べ物としてお供えされてきました。さらに、昔は貴重であった砂糖を使用するおはぎをお供えすることで、ご先祖様に感謝の気持ちを伝えるという意味もあります。おはぎは、秋に咲く萩の花に見立ててやや俵型で小ぶりに作られます。また、秋は小豆の収穫時期であり、小豆の皮も柔らかいため、粒あんを使用します。

お知らせ



・9月の食育活動として、**稲刈り**を予定しています。収穫した稲は、以上見さんが**脱穀**を行い、この後に予定しているおにぎり作りに使用します。

・お月見集会の時に、**お団子作り**を予定しています。今年度も、新型コロナウイルスの感染症流行に配慮し、たいようぐみさんがお供え用のお月見団子を作ります。子どもたちが見つけてきた木の実はすすき、季節の野菜などと一緒にエントランスに飾ります。

秋の七草

おみなえし
すすき
ききょう
なでしこ
ふじばかま
くず
はぎ

☆秋の七草は、見て楽しむもの。

旬を食べよう!! ~9月~

さけ さんま いわし かつお しらす
あさり さつまいも しいたけ
さといも かぼちゃ みょうが まいたけ
なす しめじ いんげん とうがん くり
キウイフルーツ オレンジ りんご
かき なし ぶどう いちじく

