



# ごちそうぐみだよ!

一ノ門わくわく保育園 No.6 令和4年8月31日(水)

まだまだ暑さが残りますが、朝夕は少しずつ涼しさを感じられるようになってきました。気温の変化で体調を崩さないためにも、たくさん食べて、しっかりと睡眠をとり、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また、これから迎える秋はおいしい食材が出回ります。食べ物に感謝し、食卓でもおいしい秋の食材を味わいましょう。

## 9月1日は防災の日

9月1日は、災害への認識を深め、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、台風が多いとされる二百十日から制定されました。



**水** 1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

**カセットコンロ・ガスボンベ**  
お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

### 保存性の高い食品

米・乾麺・缶詰・レトルト食品・乾物など  
普段から多めに買い置きしておくとお安心です。

### 備品類

ラップ・アルミホイル・ウェットティッシュ・使い捨て容器・手袋  
ポリ袋・除菌シートなど

手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。

大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てず対応できます。

## お月見

十五夜は、一年のなかで一番綺麗なまんまるの満月が見える日のことで毎年日にちが変わります。今年の十五夜は、9月10日(土)です。

十五夜のお月見には、お団子や栗・豆・芋・ごはん等を食べてその年の農作物の収穫に感謝するとともに、これからもたくさん収穫できますようにとの願いが込められています。

### 9月15日(木)はお月見特別献立です。

※特別献立ですので白飯はいりません。

未満児さんはコップ、以上児さんは箸とコップを持たせてください。

#### 献立

- ・お月見バーガー
- ・やさいスープ
- ・お月見ゼリー
- ・フレンチサラダ
- ・梨
- ・せんべい

～午後のおやつ～



## まっくろくろすけサラダ

9月1日(木)の献立より

〈材料・4人分〉

- ひじき(乾燥) 7g
- 大根 67g
- キャベツ 70g
- きゅうり 60g
- 赤パプリカ 20g
- ロースハム 30g
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酢 小さじ1
- 油 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1

〈作り方〉

- ① ひじきを水で戻し、茹でて冷ましておく。
- ② きゅうりは小口切りに、大根、キャベツ、赤パプリカ、ロースハムは千切りにし、茹でて水に冷やし、水気を絞る。
- ③ しょうゆ、酢、油、ごま油を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ボウルに①と②を入れ、③のドレッシングを加えて和える。

