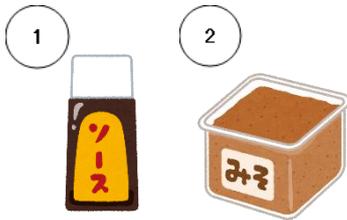


# 2025年 9月 きゅうしょくだより

9月に入っても、まだまだ残暑が厳しいですが、虫の音とともに少しずつ秋が近づいてきました。子どもたちも大人も夏の疲れが出る時期です。食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

## ♪たべものクイズ

大豆からできている調味料はどちらでしょう？



♪ヒント♪  
おみそ汁に使うよ！  
仲間にはしょうゆがいるよ！もう、わかったかな？

## 【今月の行事料理】

1日(月) 防災の日

<昼食、午後おやつ: 乾物を使った給食>

使用する乾物→塩昆布、ゆかり、高野豆腐、切干大根、わかめ、麩

12日(金) 食欲の秋

<昼食、午後おやつ: 旬の食材を使った給食>

使用する旬の食材→えのき、鮭、ごぼう、りんご、さつまいも

26日(金) 特別食

<昼食: 鶏のごま味噌焼き 午後おやつ: ココアケーキ>

## ☆なぜ「食欲の秋」というの？

「収穫の秋」「実りの秋」といわれるように、秋はたくさんのおいしい食材を楽しめる季節です。主食となるお米のほか、栗やさつまいも、梨やブドウなど、多くの食材が旬を迎えるため、秋は春夏秋冬のなかでも特においしいものが多い時期として知られています。そのことから、古くから「おいしい食べ物が多い秋は、いつもより食欲が増す人が多い」と考えられてきました。

### 《秋の味覚》

新米、鮭、さんま、きのこ、さつまいも、梨、りんご、ぶどう、柿など

「たべものクイズ」のこたえは、「②」でした！

②はみそ。みそは大豆、麩、塩を混ぜて、発酵・熟成させて作るんだって。



## ☆9月1日は「防災の日」☆

①なぜ9月1日が防災の日なのでしょう？

・「関東大震災」が発生した日(1923年9月1日)

・台風シーズンを迎える日

⇒地震や風水害等に対する心構え等を

育成するため、防災の日が創設されました。



②「防災」に込められた意味は？

災害対策基本法では、「災害を未然に防止し、災害が発生した場合における被害の拡大を防ぎ、及び災害の復旧を図ることをいう」と定義しています。

※①②ともに東京消防庁『防災の日と二百十日』より引用。

③“食”における備え「備蓄食品」

備蓄食品には2種類あります。

1.非常食

災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの

例: アルファ米、水、乾パン等

2.日常食品

日常から使用し、かつ、災害時にも使用するもの

※「ローリングストック」とも呼ばれています。

例: 缶詰(肉・魚・豆、果物・野菜)、乾物、野菜ジュース等



## おうちで作ってみよう！ < 11・25(木) 昼食 >

☆日常食品をストックしておこう☆

「ほうれん草とひじきのツナマヨドレサラダ」

※目安: 幼児1人分

ほうれん草 20g・ひじき 0.5g・ツナ水煮 10g・コーン缶 3g

醤油 0.8g・マヨドレ(or マヨネーズ) 5g

(1) ひじきを水で戻し、柔らかくなったら水気をきる。

(2) 材料を茹でて、水気を切る。

(3) (2)に調味料を加えて和える。

お子さまクッキングポイント♪

♪調味料を混ぜる♪盛りつけよう

