

# 2023年 9月 きゅうしょくだより

## ♪たべものクイズ

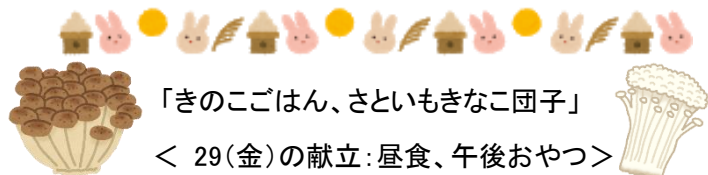
なんというなまへのたべものでしょう？



♪ヒント♪

きいろいおようふくに つままれていて、たべるときは、そのなかをたべよ。きいろのまへはみどりいろなんだって。

今月の行事料理：十五夜



「きのこごはん、さといもきなこ団子」

< 29(金)の献立：昼食、午後おやつ >

### ☆十五夜とは？

「きれいな満月」の夜をさします。十五夜は毎月ありますが、「中秋の名月」とよばれる日は1年に1度。1年で最も月がきれいな夜をさします。

里芋の収穫の最盛期にもあたり、お供え物の代表格であったことから「芋名月(いもめいげつ)」とも呼ばれます。



平安時代は貴族がお酒を飲みながら月を眺める行事でした。江戸時代から、収穫

祭や初穂祭の意味合いが強くなり、月に見立てた丸い団子をお供えすることで豊作への感謝と祈願を

する日となりました。

給食では、昼食に「きのこ」を入れたご飯を、午後おやつに里芋を蒸かして潰して、片栗粉を混ぜてまるめたものにきな粉をまぶして提供予定です。



9月は秋分の日もあり「食欲の秋」の幕開けですね。“色々なものが実り収穫できる”時期でもあり、“暑さから涼しさへうつり、食欲が戻りやすくなる”時期でもあります。“食べ物への感謝の気持ち”も忘れず、美味しくいただきたいものです。

※由来等には諸説・地域差があります

「たべものクイズ」のこたえは、「バナナ」でした！「みどりいろ」から「きいろ」にへんしんするには、「じかん」と「おんど(あつい・さむい)」などをちゃんとおせわするひつようがあるんだよ。

どのくらいのじかんがかかるのかな？



## ☆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か？

・「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。

[https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/libr/qa/qa\\_59.htm](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/libr/qa/qa_59.htm)

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、長期保存可能なパン・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

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf>



## ！おうちで作ってみよう！

< 1(金) 昼食 >

☆「いざ」という時に備えて☆

～ ローリングストックの一例 ～ 「切干大根のみかん和え」

※目安：幼児1人分

切干大根 6g・みかん缶シロップ 15ml(目安)

みかん缶 10g・ツナ水煮 10g・醤油 1ml

(1)切干大根をハサミ等で切り、みかん缶シロップに浸す。

(2)(1)をそのまま鍋にうつし、ツナを加えて火にかける。

(3)温まったら、醤油を加える。

(4)最後にみかん缶(一口サイズにカット)を加えて和える。

非常時は、水で戻す時間を長めにすると火を通さずとも、そのまま食べることが出来ます。

お子さまクッキングポイント♪

♪ハサミで切る(保護者の方がついてあげてください)

