

給食室だより



2025.9.1
経堂保育園



9月、残暑厳しい中にも、日暮れの時間や朝夕に吹く風の感覚から、少しずつ秋の訪れを感じらる季節を迎えました。秋は、かぼちゃ、さつまいも、なす、鮭、さんま、きのこ、新米など、旬の食材が盛りだくさんで、食の視点からも楽しみがいっぱいです。

9月の献立には、「きのこカレー」や「鮭の南部焼き」など、秋の味覚を豊富に取り入れ、夏の疲れを養い、季節の味を楽しめるよう工夫していきます。



防災の日

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。「防災の日」は、災害に備え、どのように行動すればいいのかをあらためて確認して学ぶ日です。急な災害に備えて、水や食べ物をどのように確保するかを考え、環境を整える機会とすると良いでしょう。災害時に食べることを想定して作られた食品を防災食や非常食といいます。保存が利いて栄養価が高く調理も簡単な食料品を選ぶことがポイントです。缶詰、レトルト食品、乾物などがよく使われます。日ごろから食べ慣れている食料品を少し多めに買い置きをし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができるでしょう。園では、19日に災害時を想定した炊き出し訓練を行い、対応力と工夫の強化にあたります。



きのこ



秋の味覚の代表でもある、『きのこ』は、倒木や切り株などによく生えることから《木の子=きのこ》と言われるようになったようです。きのこには、お腹の調子を整える食物繊維やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。『しいたけ』『えのき』『しめじ』『まいたけ』『エリンギ』など、きのこには様々な種類があり、それぞれに形や香り・味などの個性も豊かです。苦手なお子さんも多いですが、形や名前を楽しみながら、きのこを使ったお料理を一緒につくってみてはいかがでしょうか？

十五夜



旧暦の秋は7・8・9月でした。その真ん中である8月を「中秋」、特に美しい満月を「名月」「中秋の名月」と表し、8月15日が毎月の十五夜の中でも特別な日としていました。新暦に直すとズレが生じるので、今年は、10月6日(月)がその日に当たります。月を拝み、農作物の豊作を願い、収穫できた自然の恵みに感謝するとともに、昔は、月の満ち欠けからこれからの天気を予想する日でもあったそうです。園では、今年もお月見お団子を作ってお供えし、季節の習わしを楽しみます。みなさんも、夜空をゆっくり見上げてみてください。

お誕生日会食

9月17日(水)

★メニュー★

- ・人参ロール
- ・マッシュポテトグラタン
- ・トマトのサラダ
- ・パーザンヌスープ

* 今月の果物は「りんご」です。



9月の郷土料理

ちんすこう



2日と16日のおやつは「ちんすこう」です。ちんすこうは、小麦粉、砂糖、ラードを原料とした沖縄県の名物お菓子です。数百年前から沖縄で作られており、貴族のみがお祝いの時に食べる貴重なものだったそうです。給食では、ラードに替えて、なたね油を使用してつくります。