



# 9月 給食だより

2021年9月6日発行  
社会福祉法人悠晴 大島なかよし保育園

朝晩は涼しい日もありますが、まだまだ残暑が残り、日中は暑い日も多いです。  
季節の変わり目は体調も崩しやすいです。食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう。

## 中秋の名月「十五夜」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。  
今年の十五夜は9月21日です。  
十五夜は、秋の美しい月を見ながら食べ物に困ることがないように、秋の収穫に感謝する日といわれています。  
十五夜には、お月様の見えるところにお団子や、秋に収穫される果物やススキをお供えする風習があります。



## 非常食の備え

9月1日は、災害への意識を深め、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。3日分程度の飲料水と非常食などを用意しましょう。  
非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。

## 給食レシピ～タコライス～

【4人分】

(材料)

ご飯… お茶碗4杯分	サラダ油… 2g
レタス… 40g	バター… 2g
トマト… 25g	ウスターソース… 8g
豚ひき肉… 120g	トマトケチャップ… 10g
玉ねぎ… 40g	塩… 少々
にんにく… 0.4g	カレー粉… 0.6g
粉チーズ… 4g	

- ①レタスは細かい短冊切り、トマトは1cmの角切り、玉ねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②サラダ油とバターでにんにくを炒め、香りが出たら豚ひき肉・玉ねぎを入れて調味料で味を付ける。
- ③お皿にご飯を盛り、レタス・豚ひき肉・トマト・粉チーズの順番に盛り付ける。



子ども達に人気のあるメニューです。  
ぜひご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください。



## 食育集会

8月は、『すいか割り』を行いました。  
子ども達は、すいかをイメージした手作りの目隠しを付けていざ挑戦。周りの友だちは、「もっと右だよ」や「もう少し前だよ」などの声を掛け応援。ひとりの力では割れなかったすいかも、一人ずつ順番に叩くと最後には半分に割れました。一人ひとりの力が大切で、みんなの力が合わさると大きな力を発揮することを知った子ども達です。  
終わった後、子ども達からは、「もう一回やりたい」や「楽しかった」などの声が聞かれました。来年の夏もできたら嬉しいですね。

