



たべるのだいすき

旬の食材で夏の疲れを回復させましょう

まだまだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。朝晩は涼しくなっており、子どもたちは夏の疲れが出てくるころです。秋はたくさんの食材が旬をむかえるので、おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れを回復させ、元気に秋をむかえましょう。



非常食の備えはできていますか？

9月1日は、「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。

一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておくことが安心です。

また、日頃食べているものを備え、普段の食事で消費しながら食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

【備蓄しておきたいもの】

水(1人1日3ℓ)、主食(精米、レトルトご飯、アルファ米、乾麺)、主菜・副菜(缶詰、びん詰、レトルト食品)、嗜好品(お菓子、飲み物)、カセットコンロ、カセットボンベなど

異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事することは、互いを知り、絆を深める機会となります。また、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。とくに高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えてもらうことにもつながります。

9月15日には「敬老の日」もあるので家族で集まり、祖父母の長寿を祝って食事をしながら楽しい時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。



レシピ紹介

スイートポテト (4人分)

【材料】

- ・さつまいも 1本
- ・牛乳 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・バター 15g

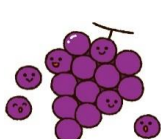
【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて、火が通りやすいようにいちょう切りにして水からゆでる。
- ②火が通ったらお湯をすてて、マッシャーやフォークでさつまいもをつぶし、牛乳と砂糖を加えて混ぜる。
- ③混ぜたら楕円に形成して、オーブン180度またはトースターで10分程焼き、焼き色がついたら完成！

ゆでたさつまいもを袋に入れて手でつぶしたり、自分で好きな形にしてみたり、お子さんと一緒に作ってみるのもおすすめです♪

今月の旬の食材

新米 さつまいも
しめじ まいたけ きくの花
かつお さけ さば
くり ぶどう



実りの季節の始まりです♪

さつまいもはカリウムが豊富です。

脂ののった魚には体を温める効果があります。

調理員の欠員により、手作りおやつ献立が少なくなっています。ご理解くださいますようお願い致します。

