



# 給食だより

金沢愛児園 2020年9月号

天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきました。秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。



9月30日に、高知県の郷土料理である「けんかもち」を十五夜のお月見団子の代わりとしておやつで提供します。

さつまいもとさといも、2つのいもが入っている（けんかしている）ところから名前の由来が来ているそうです。

## ●材料（大人2人・子ども2人分）

さつまいも…大2/3本

さといも…中4個

砂糖…5g

きな粉…30g

砂糖(まぶす用)…10g★お好みで

## ●作り方

①さつまいもとさといもは皮をむいて、蒸すか茹でる。

②やわらかくなったらつぶして両方をよく混ぜ合わせる。

③砂糖を入れてさらに混ぜる。

④手で丸め、きなこ砂糖を合わせたものをまぶす。



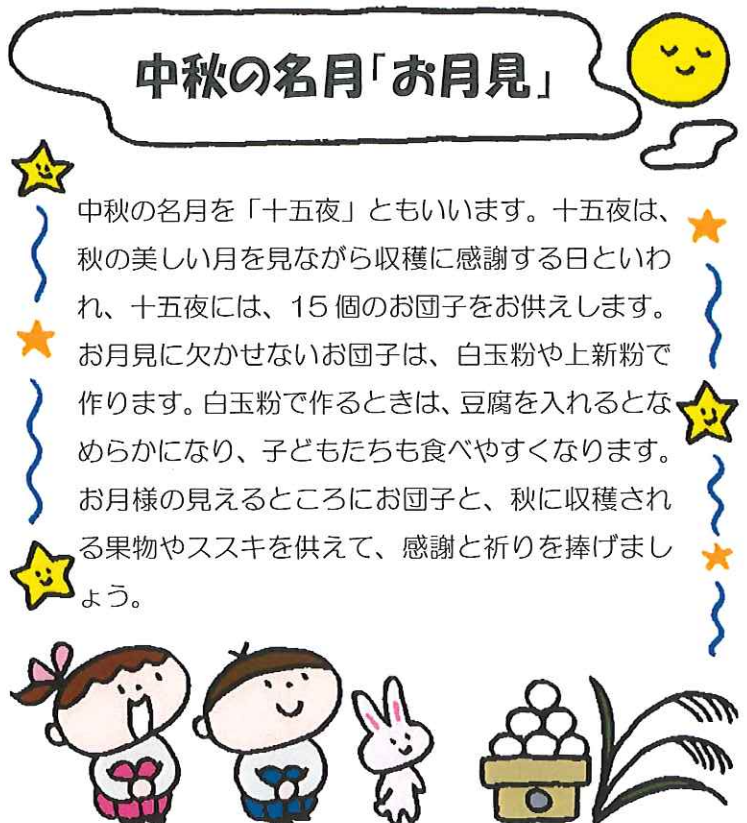
## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



金沢愛児園 献立表

Table with columns: 日付 (Date), 献立 (Menu), エネルギーたんぱく質脂質/塩分 (Energy/Protein/Fat/Calories), 材 料 名 <三色食品群別> (Ingredients by group), 10時おやつ (10 AM Snack), 3時おやつ (3 PM Snack). Rows include dates from 01 to 30, listing various dishes like soups, salads, and main courses with their respective ingredients and nutritional values.

※都合により変更することがございます

※10時おやつはたんぱく質・すみれ組のみになります。また、3時おやつはジュースやカルピスは、たんぱく質・すみれ組は牛乳の提供となります。