

給食だより

松井保育園 栄養士

残暑が厳しい時期ですが、日が少しずつ短くなり、秋の気配を感じるようになりました。これからの季節は『食欲の秋』と言われるように、おいしい野菜・果物・魚がたくさん出回ります。涼しくなってくると、子どもたちの活動量も増えてきます。それと同時に、給食の食べ具合もよくなってきます。お腹をすかせて「おいしい！」をたくさん感じてほしいと思います。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！



1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで、9月1日が防災の日になりました。また、近年では台風や豪雨などの災害も多く発生しています。停電や断水を想定して、水や食料品などを準備しておきましょう。保育園では防災訓練のある1日に、非常用のライスクッキーと保存水を試食し、昼食にはα化米を提供します。α化米は5歳児クラスで調理実演を行います。

● ローリングストックとは？

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費していきます。消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態をたもつための方法です。



ローリングストックのポイント

備える

● 水

1人1日3リットル×
3日分は必要とされています。



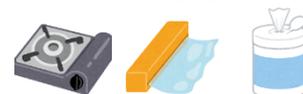
● 食料品

食べ慣れているものや、保存性の高いもの、調理不要のものを用意しましょう。



● その他

ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器、カセットコンロ・ボンベなど。



買う・買い足す

家族の人数や好み、栄養バランスを考えて購入しましょう。また、使用した分を買い足すことで無駄になりません。



食べる・使う

賞味期限が切れる前に消費し、古いものから使いましょう。





おはぎ？ぼたもち？

秋分の日と前後 3 日間を含めた 7 日間がお彼岸と呼ばれ、お墓参りをする風習があります。そして、この時に食べられるのが「おはぎ」です。さらに、春にもお彼岸がありますが、その時に食べられるのが「ぼたもち」です。

なぜ食べるの？

小豆の赤が邪気を払うからという説があります。そして、おはぎを食べる風習は 400 年以上前の江戸時代から始まっています。

2 つの違いは？

季節による呼び分けであるとされています。秋には**萩の花**が咲くため「おはぎ」、春には**牡丹の花**が咲くため「ぼたもち」と呼ばれています。また、ぼたもちはこしあん、秋のおはぎにはつぶあんを使用して作るという説もあります。

他の呼び名は？

春夏秋冬、作る季節によって呼び名が変わります。夏は「**夜船 (よふね)**」、冬は「**北窓 (きたまど)**」。その理由は「**つきしらず**」です。おはぎとぼたもちは、もちといえども臼と杵を使って作るわけではなく、米をつぶして作るので、ぺったんぺったんと餅つきの音がしないため、ご近所の人たちは「一体いつついた餅なのだろうか・・・？」とわからないということから「**つき知らず**」となりました。

「**夜船**」・・・夜は暗くていつ船が着いたかわからない（**着き知らず**）

「**北窓**」・・・北にある窓からは月が見えない（**月を知らない**）

※保育園のおはぎは、炊いた米ともち米にあんこを混ぜ込んだものを丸め、きな粉をまぶして作ります！

お知らせ

～献立変更～

- ・ AM おやつ：かぼちゃポーロ→全粒粉クラッカー
- ・ 1 日(月)：ごはん→α化米
- ・ 2 日(火)PM：豆乳アイス、ミレービスケット、牛乳
- ・ 4 日(木)→10 日(水)の献立
※PM の梨をバナナに変更します
- ・ 10 日(水)女子栄養大学の実習生が考案したメニューになります。
お昼：さつまいもごはん、さばの竜田揚げ、小松菜のおひたし、きのこのみそ汁
PM：野菜のケーキ、バナナ、牛乳
- ・ 17 日(水)と 19 日(金)の献立を交換

以上変更となります。

～給食室より～

4 月に入社した社員の新メンバーは、絵がとても上手です。最近では、配食した給食にかけるラップの上に、その料理にちなんだ絵を描いていて、クラスで話題にしてくれています。

保育園の玄関に、「大豆」や「じゃが芋」など食材の絵を貼りだしましたが、この絵を描いたのも彼女です。今後も、食にちなんだ絵を描いてもらう予定なので、玄関に掲示した際にはぜひご覧ください！

—富士フードサービス チーフ