



# 9月 給食だより



## 夏の疲れを解消しよう！！

厳しい暑さも、あともう一息。日中はまだ気温が上がる場合があります。子供は大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険があります。「涼しくなってきたから・・・」と油断せずに、引き続き水分補給を心がけましょう。

## おやつの大切な役割

幼児期の子どもの胃はまだ小さいため、3回の食事では、必要な量を取りきれません。そのため、子どものおやつは、足りないものを補う食事の一部と考えましょう。

ごはんやパン、いもなどを使ったおやつ	牛乳・乳製品や小魚などを使ったおやつ	野菜や果物などを使ったおやつ
 ミニおにぎり  ジャムサンド  ふかしいも <small>炭水化物を多く含んでいて、おもにエネルギーのもとになります。</small>	 牛乳  チーズ  ごまいりこ <small>カルシウムを多く含んでいて、骨や歯をつくるもとになります。</small>	 かぼちゃの茶きん  りんご  野菜スティック <small>ビタミンや食物繊維を多く含んでいて、体の調子をととのえるもとになります。</small>

## 9月は防災月間です

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。食料は非常食だけではなく、乾物や缶詰、レトルト食品などの常温で保存が長くものを備蓄します。それらを普段の食事で消費しながら買い足していく、ローリングストック法がおすすめです。その際、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、万が一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。



## ～十五夜のお月見～



旧暦の8月15日(新暦の9月中旬～10月上旬)は秋のお月見の“十五夜”です。この頃の月を「中秋の名月」と呼び、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。十五夜のお月見には、お団子や栗・豆・芋ごはん等を食べてその年の農作物の収穫に感謝するとともにこれからもたくさん収穫できますようにとの願いが込められています。

今年の十五夜は「9月13日(金)」です。お月見団子と魔よけお月見団子と魔よけの力があるといわれるススキを飾って、ご家庭でもお月見を楽しんでください。

## 大好き☆お野菜レシピ 第6回れんこん



れんこんの旬は収穫が始まる9～10月の秋から冬までです。秋口に出荷される新れんこんは柔らかくあっさりとしており、晩秋から冬のれんこんは粘りがでて甘味もまします。おせち料理に欠かせない物となっていますが、れんこんは空洞が並んでいて、向こうが良く見えることから、「先の見通しが良い」という縁起を担いで食べます。

### れんこんナゲット☆

《材料2人分》 れんこん 250g ◎ツナ 70g ◎天ぷら粉 大さじ4  
◎和風だし 小さじ2 ◎塩・こしょう 少々  
揚げ油 適量 ケチャップ 適量

### 《作り方》

- ①ツナの水気を切っておく。れんこんは皮をむき、すりおろす。
- ②ボールに①と◎を加えて混ぜる。
- ③190℃に熱した揚げ油に③をナゲットの形にしながら入れて揚げる。
- ④お好みで、ケチャップを添えてできあがり。

