



旬の食材と献立



●かぼちゃ

収穫は夏に行いますが、2週間から1か月程度追熟させて甘味を増やすため、秋に食べ頃を迎えます。免疫力を上げるビタミンA・C・Eなどの栄養素のほか、お腹の調子を整える食物繊維も多く含んでいます。店頭によく並ぶ「西洋かぼちゃ」以外に、「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」など様々な種類があります。

- ◆ かぼちゃクッキー
- ◆ かぼちゃの含め煮



献立の紹介



残暑の厳しい時期なので、香味野菜やスパイスを使った食べやすい献立にしています。24日はお彼岸（9月20日～26日）にちなみ、おやつにおはぎを食べる予定です。

<今月の新メニュー>

- ◆ ごま肉じゃが…赤味噌とごまの風味が効いた肉じゃがのアレンジレシピです。
- ◆ タコライス…味付けした挽肉、レタス、トマトなどをごはんに彩り良く盛った沖縄発祥の料理です。
- ◆ オーブンポテト…子どもに人気のポテトを食べやすいスティック状にして焼きます。

あたらしくなりました！

仮設園舎に引っ越して1か月近くが過ぎました。給食室はコンロや回転釜、食器洗浄機、冷蔵庫などの調理機器を、前の給食室から移設しました。

引っ越し当日は、まず前の給食室から機器を取り外し、トラックで運び出し、仮設園舎の給食室に設置。水道、ガス、電気とそれぞれ専門の業者さんと、津田山保育園が給食業務を委託している「サンユー」さんにご協力いただき、引っ越し後初日から無事に安全な給食を提供しています。

ささやかですが、新しくなったものは玄関ホールに置いてある展示食ケースです。明るくてきれいで、

今日の給食がよく見えます。お迎えの時にはぜひご覧になり、お子さんと「今日の給食」を話題にしてくださいね。



イラスト出典：食育ガイド&おたよりデータ集：ナツメ社

9月1日は防災の日です

災害時には物流機能が停滞することも考えられるため、赤ちゃんや高齢者がいる家庭は少なくとも2週間分の備蓄品を備えておくことが推奨されています。

『ローリングストック』は日頃から災害時にも利用できる食品を買い置き・消費し、使った分を補充することで常に備蓄がある状態を保つ備蓄方法です。

農林水産省のホームページには「災害時に備えた食品ストックガイド」が載っています。ぜひ、参考にしてみてください。

《備蓄品例》

- ・缶詰（さば、いわし、焼き鳥、ツナ、コーン、フルーツ缶など）
- ・レトルト食品（カレー、中華丼など）
- ・嗜好品（ビスケット、ようかん、ドライフルーツ、干しいも、ゼリー飲料など）
- ・乾物（切干大根、ひじき、わかめ、麩など）
- ・お湯を注ぐだけのもの（アルファ化米、インスタント味噌汁・ラーメン・乾燥ポテトフレークなど）
- ・常温保存可能な根菜類（じゃがいも、さつまいも、玉ねぎ）



☆9月の地域支援事業「あつまれキッズ」では「家庭でできる防災対策」をテーマに、備蓄品を活用し火を使わないレシピを調理デモとともに紹介する予定です。