



# 給食だより

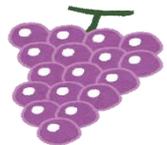
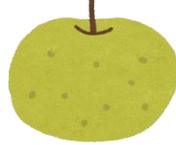
社会福祉法人  
花巻保健福祉会  
若葉保育園  
第二若葉保育園

残暑が続いていますが、暦の上ではもう秋を迎えています。朝夕の風が少し涼しくなったり、虫の声などで秋の気配を感じられるようになってきました。夏の疲れが出やすい時期、まずは体をゆっくりと休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をしっかりととりましょう。



## 秋の味覚を楽しもう！！

いろいろな「〇〇の秋」がありますが、何ととっても「食欲の秋」ですね。実りの秋は、おいしい食材がたくさん出回ります。果物や野菜、魚など旬の食材をお子さんと一緒に選んでみましょう。また、「春は毒消しの苦み、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味」というように、食材の味わいに変化していくと言われています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり冬に備えていきたいですね。代表的な秋の味覚と、おいしい見分け方をご紹介します。

<p><b>ぶどう</b></p> <p>粒の表面が白くなっているもの。上の粒の方が甘味が強い。</p> 	<p><b>りんご</b></p> <p>全体的に赤くて色つやがよく、見た目よりもずっしり重みがあるもの。</p> 	<p><b>なし</b></p> <p>軸がしっかりとして皮に色むらがなく、下の方がふっくらとして丸いもの。</p> 
<p><b>さつまいも</b></p> <p>ひげ根とデコボコが少なく、皮の表面に蜜が出ているものが甘い。</p> 	<p><b>きのこ</b></p> <p>かさがあまり開いていない、軸が閉まってあまり汚れていないもの</p> 	<p><b>さんま</b></p> <p>黒目の周りが透明に澄んでいて、口の先が黄色いもの。</p> 

## 作ってみませんか スコップコロケ

### 9月1日は「防災の日」です

防災の日から1か月間が「防災月間」とされています。今一度、非常食・備蓄食品などを確認し、突然の災害に慌てることのないようにしましょう。



#### 準備すると安心なもの

- ・飲料水(1人1日3ℓを3日分)
- ・非常食(3日分)
- ・缶切り不要の缶詰
- ・チョコレートやキャラメルなど高カロリー食品
- ・乳児がいる場合は粉ミルク
- ・アレルギーがあっても食べられる食品

#### 材料(5人分)

- 男しゃく芋…250g
- 玉葱…70g
- 豚挽き肉…70g
- パセリ…少々
- パン粉…30g
- バター サラダ油…各少々

- A
- 醤油…小さじ2
  - みりん…大さじ1/2
  - 砂糖…少々

#### 作り方

- ① 男しゃく芋はゆでてつぶす。
- ② 豚挽き肉・玉葱のみじん切りをサラダ油で炒める。Aを加え、汁気がなくなるように炒め煮にしたら①・みじん切りのパセリを混ぜる。
- ③ バターでパン粉をカリカリに炒める。
- ④ ②を耐熱容器などに敷き詰める。上に③をふりかけ、トースターまたは230℃のオーブンで5分ほど焼く。好みでソースやケチャップをかける。

