



# 給食だより



今年は7月下旬から熱中症対策としてホールやお部屋で遊ぶ日々が多かったですね。暑さが和らいでくる時期ですが、日中はまだまだ暑い日もあります。涼しい日が続いて急に気温が上がると熱中症になる場合があります。また、9月は比較的雨や台風が多く、湿度が高くなることもあるため引き続き注意が必要です。

## お月見

秋は月がとてもきれいで、お月見をするのに一番良い季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・お団子やススキをお供えます。秋に採れるイモにちなんで「イモ名月」とも言われています。お団子は満月の形、ススキは魔除けを意味しています。

## 9月1日は“防災の日”

地震や台風などの災害に備えて避難経路の確認や備蓄する食品の点検等しましょう。

～おすすめの備蓄方法～

### 「ローリングストック法」

普段食べたり、飲んだりしている物を多めに買い置きし、消費した分を補充することで、自然と備蓄ができるという方法です。

普段の生活で活用している品目を中心に無理なく備蓄しましょう。

## 秋の七草

「秋の七草」とはハギ、オバナ（ススキ）、キキョウ、ナデシコ、クズ、フジバカマ、オミナエシです。秋の七草にちなんだ特別な行事はありませんが、草花を見ることを楽しむ機会にしてみましょう。散歩や植物園に出かけたときなど、親子で一緒に探してみるのもいいですね。

## 作ってみよう！ さつまいものごま団子

《 材料 》	10個分
さつまいも	1/2本
砂糖	35g
牛乳	10cc
無塩バター	20g
白玉粉	100g
水	90～100cc
砂糖	20g
黒ごま	適量

### 《作り方》

- ① さつまいもの皮をむき、乱切りにして水にさらす。水を切り、耐熱ボウルに濡らしたクッキングペーパーを被せてラップをし、レンジ600wで5分加熱する。
- ② さつまいもをマッシャーでつぶし、砂糖、バター、牛乳を入れてなめらかになるまでまとめる。
- ③ 白玉粉、砂糖を混ぜ合わせて、水を加えて耳たぶの固さになるまでまとめる。10等分し、②を包んで黒ごまをまぶす。
- ④ 油を160℃に熱し、③を入れ、きつね色になり浮いてくるまで揚げたら完成。