

9月 給食だより

令和4年度9月1日発行

別府つくし保育園



まだまだ暑い日も続きますが、9月に入り秋に近づいてきました。

秋は「食欲の秋」と言われるほど旬の美味しい果物、野菜、魚がたくさんあります。

ただ、この時期は夏の疲れが出やすい時期なのでまずは体をゆっくり休めることが大切です。



9月1日は防災の日！！

なぜ9月1日は防災の日といわれているのでしょうか？

防災の日とは1923年9月1日に発生した関東大震災にちなみ
関東大震災の教訓を忘れないため制定されました。



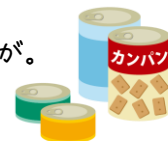
自分のおうちは大丈夫？？

確認してみよう！！

自然災害には風水害、地震など様々ですがいつ自分の身に起こるか
わかりません。そのため災害への対策を行うことが重要です。

災害への備えはどのようなものがあるのか確認してみましょう。

- ① **非常食の準備** → ライフラインが停止するため火や水を使用しないものが多いです。
- ② **ハザードマップの確認** → 災害の被害想定・状況を示している為避難の際参考になります。
- ③ **非常袋の準備** → 主に体の一部になるもの（薬、眼鏡）と避難のサポートになるもの（懐中電灯、救急セット）などがあります。
- ④ **家具の固定** → 地震の際大きな家具が倒れると避難が困難になる場合や下敷きになる恐れが。
- ⑤ **家族での話し合い** → 離れ離れになったときの待ち合わせ場所を決めておくなど。



9月の旬の野菜！

9月は夏野菜の最後の収穫時期でもあります。

夏から秋へ移るので旬の野菜が多いです。

旬の食材はとてもおいしく栄養もたっぷり詰まっ
ているのでぜひ参考にしてください！

～野菜～

いんげん、おくら、かぼちゃ、さつまいも、里芋
大葉、ズッキーニ、チンゲン菜、冬瓜、ナス

～キノコ～

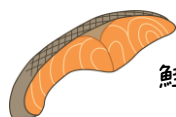
しいたけ、しめじ、まいたけ、

～果物～

栗、なし、ブドウ、マスカット、すだち

～魚～

鮭、秋刀魚、鰯、しらす、かつお



旬の食材を使った給食メニュー

【冬瓜のスープ】（4人分）

～材料～

- ・冬瓜 30g
- ・オクラ 15g
- ・キャベツ 20g
- ・人参 10g
- ・しめじ 5g
- ・水 600g
- ・コンソメ 10g
- ・ウインナー 20g

～作り方～

- ① 冬瓜…皮とワタをとり角切り
人参…いちょう切り キャベツ…角切り
オクラ…輪切り しめじ…お好み
- ② 鍋にウインナーを入れ軽く炒め水を加える。
- ③ ②に人参→キャベツ→しめじ→冬瓜の順で入れる。
- ④ 最後にコンソメで味を調え出来上がり！

※冬瓜は煮るとトロトロになってとてもおいしい
のでおすすめです！

