

# 9月 給食だより

9月は「秋」が始まります。まだまだ暑さが続きますが、冷たい飲み物の飲みすぎに注意して暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。また、9月下旬には、朝晩の寒暖差が激しい時期です。大人も子どもも体調を崩しやすい時期なので十分に気を付けましょう。

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」とも言います。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、15個のお団子をお供えます。

お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子ども食べやすくなります。ぜひお家で、「お月見」をしてみてくださいいかがですか？

### 十五夜（旧暦8月15）

十五夜は、一年のなかで一番きれいなまんまるの満月が見える日のこと。

毎年日にちが変わります。

2023年の十五夜は、  
9月29日です。

## 非常食の準備

9月1日は「防災の日」です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としてしての備えも大切ですが、子どもが日常食べ慣れているお菓子も賞味期限ごとに買い替えてストックしておきましょう。

非常時には、環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れたものがあると安心です。毎年この月に、防災バックの点検をするといいですね。

## 今月のレシピ紹介

～ねぎま～

### \*\*材料\*\*（子ども2人分）

鶏もも肉	100g
片栗粉	5g
酒・しょうゆ	2g
長ネギ	20g
★タレ	
しょうゆ・みりん	12g
酒	6g
砂糖	2g

### \*\*作り方\*\*

- ①鶏もも肉・長ネギをひと口大に切り、鶏もも肉は片栗粉・酒・しょうゆに漬けて揉んでおく。
- ②フライパンに油をひき、長ネギに焼き目を付けたら取り出す。同じフライパンで鶏もも肉をこんがり焼き、再び取り出す。
- ③フライパンでタレを合わせ、沸騰するまで加熱する。  
鶏もも肉と長ネギを入れ、タレを絡める。  
タレにとろみが出て絡めば完成。