



給食だより

2022年9月号



9月1日は防災の日

9月1日は、関東大震災が発生した日であり、台風シーズンを迎える時期であることから、防災への心構えを準備するという意味で「防災の日」が創設されました。この機会に災害に備えて非常食や備蓄品、防災グッズのチェックを行うとともに、必要なものが足りているか確認を行いましょう。

ローリングストック法で食べながら備える



ローリングストック法とは、普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたならその分買い足していき備蓄するという方法です。特別なものを買わずに簡単に備蓄することができます。

いつも食べている食品を非常食にできる

もしものことがあったときに普段から食べているものを安心して食べる事が出来ます。アレルギーがあっても普段食べているものなら安心して食べられます。

賞味期限・消費期限の管理がしやすい

日常的に食べる事で常に新しいものを備蓄することができます。非常食用に買っておいただけで賞味期限が過ぎてしまったということを防ぐことができます。



ローリングストックに向いている食品

- ・米
- ・レトルト食品
- ・乾麺
- ・缶詰
- ・乾物 など

中秋の名月

秋といえば、月がキレイに見える季節です。

中でも「十五夜」は特に月が美しく見えます。十五夜は「中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)」とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味があります。

では「秋の真ん中」とはいつなのでしょう？

旧暦では、7・8・9月が秋とされていました。秋の真ん中の月…つまり旧暦の8月15日が「中秋の名月」です。現在の暦では1ヶ月程度ずれますので、9月15日と思われがちですが、実際は「9月上旬から10月上旬の間」で毎年変わります。

今年の中秋の名月は、9月10日です。

ぜひ美しい月を眺めながら、月に見立てた手作りお月見団子を召し上がってみてください。



かんたんおやつレシピ

【手作りお月見だんご】

《つくりかた》

- ①豆腐と白玉粉をまぜあわせて、耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。
- ②一口大に丸める。
- ③沸騰したお湯でゆでたあと、氷水に入れて冷やす。
- ④盛付をしてできあがり。

お月見を楽しんだ後は、お好みの味付けでお召し上がりください♪

《ざいりょう》 15~20個分

白玉粉	150g	※白玉粉と豆腐は
きぬごし豆腐	150g	1:1の割合です。

きな粉	20g
砂糖	10g

