

# 給食だより

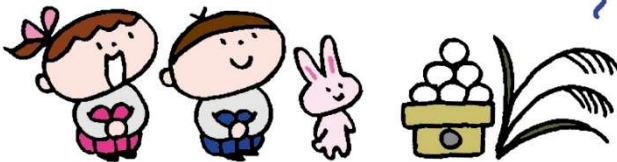
2022年 9月1日発行  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園与那原ベアーズⅡ

まだまだ暑い沖縄。引き続きしっかり水分を取りながら、暑さの残る9月も楽しんでいきましょう。これから栗、ぶどう、梨、柿など秋の味覚もどんどん出てくるので、美味しさ満点、栄養満点の旬の食材を食べて、心も身体も元気に過ごしましょう。まだ秋を感じさせない9月ですが、秋のものを探してみるのも楽しそうですね。



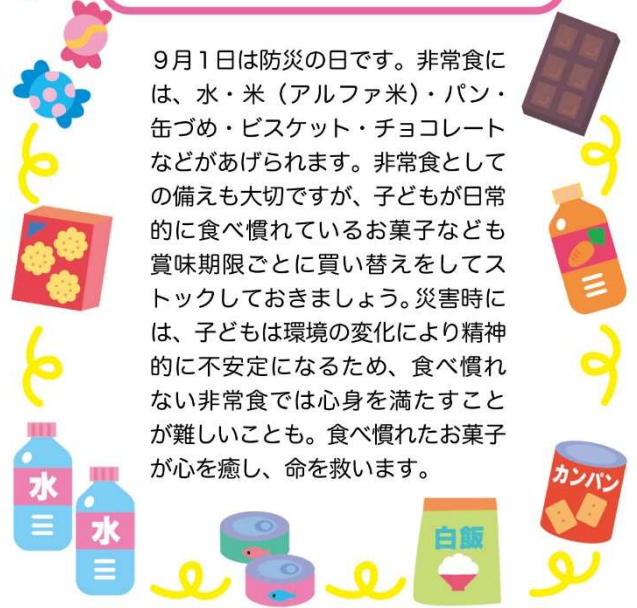
## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。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、十五夜には、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、子どもたちも食べやすくなります。お月様が見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



## 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。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



## 今月のレシピ「中華風ロースとチキン」

- 材料**
- ・鶏もも肉…50g
  - ・たまねぎ…20g
  - ・おろしにんにく…0.1g
  - ・おろししょうが…0.1g
  - ・こいくちしょうゆ…2g
  - ・料理酒…0.8g
  - ・砂糖…0.8g
  - ・ごま油…0.5g
  - ・ごま…1g
  - ・片栗粉…2g
  - ・油…0.5g

### 作り方

1. たまねぎを薄切りにする。
2. 鶏肉にしょうが、にんにく、しょうゆ、酒、砂糖をからめ、10分漬け込む。
3. 2にごま油、ごまを混ぜ、さらに片栗粉を混ぜ合わせる。
4. 天板に油をひき、たまねぎを広げ、その上に3をのせ、190～200℃のオーブンで12分程度焼く。

## 旬の食材

- かぼちゃ さつまいも
- さといも しめじ
- くり すだち
- なし かぼす
- ぶどう かき

