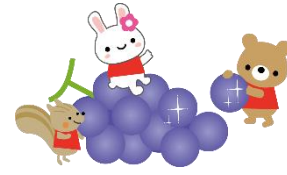




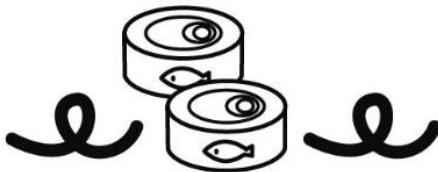
給食便り



災害時に備えましょう

9月1日は防災の日です。
大規模災害が起こった場合に備えて、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくといざという時に慌てずすみませう。家族で確認し合い防災意識を高めましよう。

- 水は1人1日3ℓが目安
 - 保存性の高い食品
(米、乾麺、缶詰、レトルト食品等)
 - ビスケットやチョコレート等
(食べなれているおやつがおすすめです)
 - ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ
 - 使い捨て食器、ビニール手袋、ポリ袋
 - 除菌スプレー
 - カセットコンロ、ガスボンベ
- 上記の用意があれば安心です。



秋の味覚を味わいましょう



実りの秋です。秋の味覚と言えば、秋刀魚・栗・マツタケ・ぶどう・梨・柿・新米とたくさん美味しい食べものが旬です。秋は食欲もぐんとアップします。好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。給食にも秋の食材を使用します。クッキングではきのこピザを作ってあげる予定です。

ピザ生地 レシピ (30cm 1枚分程度)

- | | |
|---------|-------|
| 強力粉 | 180g |
| 薄力粉 | 35g |
| 塩 | 2g |
| ドライイースト | 3g |
| オリーブ油 | 12g |
| ぬるま湯 | 80ml~ |

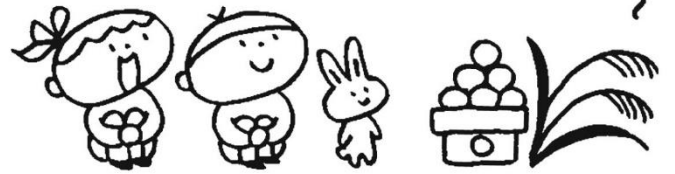


トッピングは子どもと一緒にのせると楽しいです。具もお好みで♪旬の食材を入れるのがおすすめです!

- ① 強力粉と薄力粉をボールに入れ、塩とイーストを離して入れる。
- ② ドライイーストめがけてぬるま湯を入れて全体を混ぜる。
- ③ 全体がまとまってきたら、まな板の上に打ちつけてこねるを生地が表面が滑らかになるまで、5~10分ほど行う。
- ④ 40℃で50分程度発酵させ、一度ガス抜きをして20分ねかせる。
- ⑤ 生地をのばしてお好きな具材をのせて220℃のオーブンで8~10分焼く。

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。お月様の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よう。



柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



今月の日本の郷土料理と世界の料理

9/6 (火) ほうとう風うどん (山梨県)
平らに切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材とともに味噌仕立ての汁で煮込んだ山梨県の代表的な郷土料理です。

9/26 (月) ホットク (韓国)
日本でいうところのおやきのような食べものです。黒糖やはちみつにナッツ等が定番ですが、総菜系が入っているものや生地焼いたものもあるそうです。