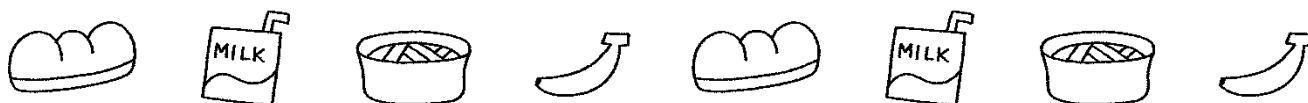




# 給食だより

フジオひまわり保育園

厳しかった夏の日差しも秋風とともに和らいできました。  
これからは、「秋」の本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、  
いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つ  
けるのも楽しいですね。



## 秋の味覚を楽しみましょう！

\*さんま 秋の字がつく「秋刀魚」は、秋を代表する魚です。脂がのっていて美味しい季節です。

\*米 新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

\*しいたけ 低エネルギーで食物繊維も豊富。



\*りんご 秋から冬にかけてが最も美味しい時季です。香り高く秋を感じられます



## 十五夜

「十五夜」は中秋の名月といわれています。お月見の習慣は、平安時代から始まりました。

団子や里芋、魔よけの力があるとされるすすきを飾ります。

今年の十五夜は10日(土)です。

園では、9日(金)にお団子を作って楽しみます。

ご家庭でも夜に虫の声を聞きながら、満月を眺めてみるのもいいですね。



## 9月1日は防災の日



関東大震災の教訓を忘れないという意味と、台風への心構えも含めて制定されました。

園では、地震や火災の避難訓練を定期的に行って、避難経路や避難の仕方を全員で確認しています。

お家でも地震や台風などの災害に備えて、非常持ち出し袋や避難場所などを確認する機会をもちましょう。



## レシピ紹介

### ～お月見団子風おやき～

【材料】・さつまいも50g ・片栗粉1g  
・砂糖2.5g ◎しょうゆ1.5g  
◎砂糖2.5g ◎片栗粉1g ◎水10g

【作り方】①さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切って茹でる。②砂糖と片栗粉を加えてマッシュし、まるめる。③180℃のオーブンで10分焼き、◎を合わせたタレをかけて完成！

さつまいもを使用した簡単レシピです♪