



夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。9月に入り、日中はまだ暑さが残ります。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲が増えていくでしょう。暑さでバテないように、朝ごはんをしっかりとって元気に一日をスタートさせましょう！

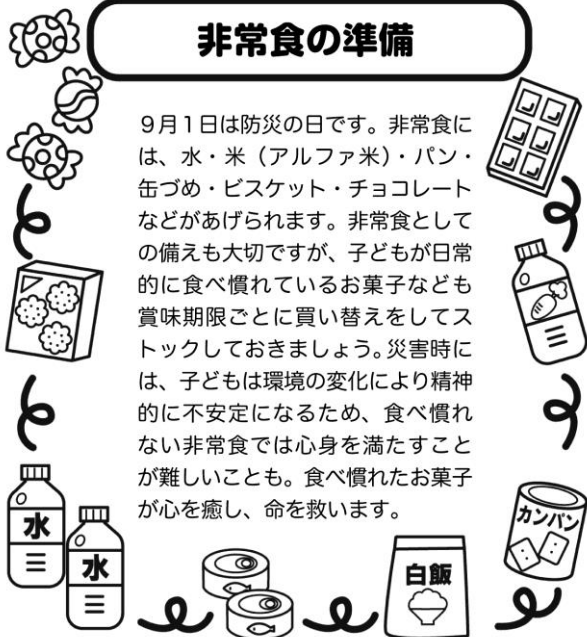
### 13日（月）からお弁当給食です！

お弁当給食では年長・年中・年少ごとに量の調節を行い、さらに大盛り弁当を作って調整しています。たくさん食べても、消化のよい食材を使っているため、家に帰るとおなかがすくこともあります。おやつなど食事の調節をするようにしていただきたいと思います。まだまだ、食中毒の発生が多い季節です。十分な注意を払い、美味しく安全な給食作りをしていきます。



### 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・缶づめ・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。



### 9月の献立

9月1日は“防災の日”です。幼稚園でも、万が一に備えて、保存できり食料や水を備蓄しています。一年間使用しなかった食材を9月2日（木）に使用して給食を作ります。献立の変更はありません。

9月22日（水）は“きゃべつとわかめのナムル”をとりいれました。

9月30日（木）は“ツナとおからのふりかけ”をとりいれました。

今月は、旬の野菜、なす、かぼちゃ、いんげんまめ、しょうが、とうもろこし、ピーマン、おくら、とまと、冬瓜、ズッキーニなどをたくさん使います。この時期にしか味わえない献立がたくさんあります。楽しみにしてください。

### 献立紹介

#### 人参とツナのきんぴら

《 材料 》 園児一人分

- |         |      |         |      |
|---------|------|---------|------|
| ・人参     | 10g  | （ 調味料 ） |      |
| ・糸蒟蒻    | 15g  | ・みりん    | 0.5g |
| ・ツナフレーク | 4g   | ・薄口しょうゆ | 1.0g |
| ・胡麻油    | 適量   |         |      |
| ・胡麻     | 0.5g |         |      |

《 作り方 》

1. 人参は2～3cm長さの細切りにする。
2. ツナフレークは油をきって、ほぐす。
3. 糸蒟蒻は2～3cm長さに切って、お湯で茹でて、水気を切っておく。
4. 胡麻をいってする。
5. 鍋又はフライパンにごま油を引いて、人参を炒める。しんなりしたら、糸蒟蒻とツナフレーク、調味料を入れる。
6. 胡麻を入れて混ぜる。