

9月

きゅうしょくだより

2025年度
通園事業
あゆみ

猛暑の夏が過ぎ、残暑の厳しい9月になります。夏の疲れが出やすい時期になりますので、しっかり食べてたっぷり睡眠をとるように心がけましょう。



非常食の備えはできていますか？

9月1日は、【防災の日】です。近年は、地震や洪水など、予測のつかない大規模な災害が多発しています。いつ起こるか分からない災害に備えて、この機会に備蓄食品などの準備・見直しを行ってはみてはいかがでしょうか。備蓄する食品、飲み物は長期保存可能な食品だけでなく、普段からよく摂取している食品を少し多く保管し、賞味期限の近い方から使っていくローリングストックも活用していきましょう。

好きな魚料理はありますか？

秋はサンマやサケ、サバがおいしい季節になります。刺身、焼きもの、煮物、揚げ物、汁物など調理法はたくさんあります。あゆみでは、魚の竜田揚げ、魚のフライなど揚げ物が大人気ですが、甘めのお味噌を塗って焼いた「西京焼き」もひそかに人気のあるメニューとなっています。鮭の西京焼きのレシピをご紹介します。

<材料>

- ・鮭切身（40g）5切分
- ・白みそ…小さじ2
- ・みりん…小さじ2と小さじ1/2
- ・酒…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1と大さじ1/2

<作り方>

- ①調味料を合わせてとろみが出るまで加熱する（電子レンジ可）
- ②鮭に塗って、火が通るまで焼いて完成



※味噌は焦げやすいので、先に鮭のみで焼き、ある程度火が通ってから加熱した味噌タレを塗って、焼き色がつくまで焼くのもおすすめです。焼き過ぎると魚がパサつくので気をつけましょう。

トマトにさわるうをテーマに 食育活動を行いました

ミニトマトのヘタ取りをした後、冷凍保存しておいたあゆみ畑で採れたミニトマトを袋に入れ、職員と一緒に握るなどして潰しました。少しとけたミニトマトはプチっとはじけるようにつぶれ、不思議な感触に驚く子もいました。この日は給食で鶏肉のトマトソースがけを食べました。

※食育活動で使用したミニトマトは廃棄し、給食では給食室で調理したものを提供しました。

