

# 9日 きゅうしょくだより

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?

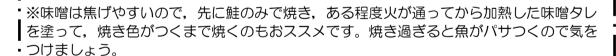
9月1日は、【防災の日】です。近年は、地震や洪水など、予測のつか ない大規模な災害が多発しています。いつ起こるか分からない災害に備 えて、この機会に備蓄食品などの準備・見直しを行ってはみてはいかが でしょうか。備蓄する食品、飲み物は長期保存可能な食品だけでなく、 普段からよく摂取している食品を少し多く保管し、賞味期限の近い方か ら使っていくローリングストックも活用していきましょう。

#### 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







## トマトにさわろうをテーマに 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。