



栄養だより

令和4年9月1日
練馬区立光が丘保育園
笛木 青田 田代 石井 村上

暑さも和らぎ、秋の匂いや気持ち良い風が感じられるようになりました。
夏の思い出と共に、体も心も一回り大きくなり、元気に遊んでいる子どもたちです。

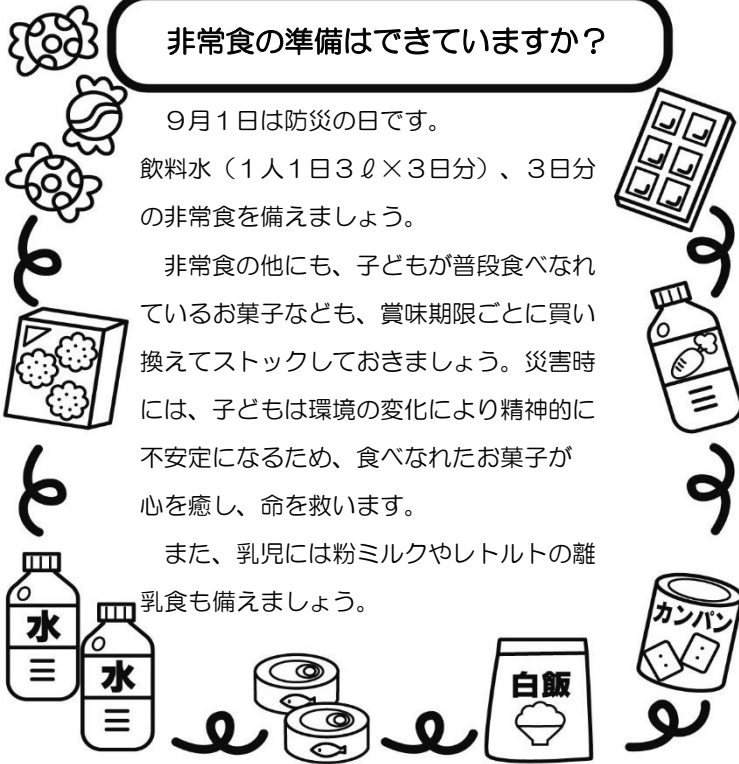
最近、給食の片付けを手伝ってくれたり、大きな声で「ごちそうさまでした！」を給食室に伝えに来てくれ、とても嬉しく、成長を感じる日々です。

非常食の準備はできていますか？

9月1日は防災の日です。
飲料水（1人1日3ℓ×3日分）、3日分の非常食を備えましょう。

非常食の他にも、子どもが普段食べなれているお菓子なども、賞味期限ごとに買い換え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、食べなれたお菓子が心を癒し、命を救います。

また、乳児には粉ミルクやレトルトの離乳食も備えましょう。



「パッククッキング」で簡単調理！！

「パッククッキング」とは耐熱性のポリ袋（高密度ポリエチレン袋）に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする簡単調理法です。災害時に貴重な水を節約でき、ご飯を炊いたり、おかずやデザートまで作ることができます。

◎メリット◎

- 普段の食品が調理できる
- 加熱に使った水が汚れないので、再利用できる
- 袋ごとに違う料理を一度に作れる
- 工程がシンプルで調理が簡単
- 袋のままお皿に盛りつければ洗い物がでない



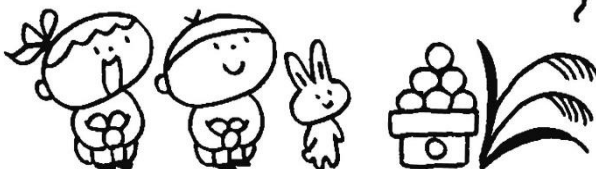
ぜひ、いざという時のために、耐熱性のポリ袋をお家にストックしておいてください。

お月見

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、15個のお団子を作ります。

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お供えし、感謝と祈りを捧げましょう。

今年は9月10日が十五夜です。



やわらか月見団子のレシピ

お豆腐を混ぜ、食べやすく高たんぱくなおやつです。

●材料●

白玉粉・・・100g、絹ごし豆腐・・・150g

●作り方●

- ①材料をボールに入れ混ぜ、なめらかになったら適な大きさに丸める。
- ②沸騰したお湯に団子を入れ、茹でる。
- ③団子が浮いてきたら、すくいあげ、氷水に。
- ④器に盛りつけて、きな粉やあんこなどお好みでどうぞ。

★もちもちのお団子は美味しいけれど、気になるのは誤飲です。食べる際には、十分ご注意ください。