



給食だより9月号

2022年8月31日発行

メテコール小規模保育園グループ



朝晩はだいぶ涼しくなり過ごしやすくなりましたが、まだまだ厳しい残暑が続いています。この季節は、一日の気温差と夏の疲れでおとなも子どもも体調をくずしやすくなっています。栄養のある食事とたっぷりの睡眠で、疲れをためないようにしましょう。

非常食の備えはできていますか？

9月1日は関東大震災がおこったことから「防災の日」とされています。台風の多いシーズンでもあるので、この機会にご家庭でも防災グッズや非常食の点検をしてみたいかがでしょうか？



大きな災害が起こった場合、最低でも3日以上の食料が必要とされています。

大人1人・1日分の非常食の目安量

- 飲料水 3L (粉ミルクが必要な場合は多めに備蓄しましょう)
 - ごはん(アルファ化米)3食分
 - 缶詰 2~3缶 ●レトルト、インスタント食品 2~3種類
 - 好きなお菓子など(食べ慣れた嗜好品は、安心感を与えてくれます。)
- ※子どもは大人の1/2~2/3を用意します。

また、非常食の備えには「ローリングストック」というやり方もあります。日持ちのする食品を常備して、普段から少しずつ食べていき、なくなったら補充していく方法です。これならいざという時に賞味期限が切れているという事もなく、非常時でも慣れた食品を食べることができます。

特に小さなお子さんは、食べ慣れたものがあることで災害時のストレスが少なくなります。普段買っている食品の中から、ローリングストックに使えるようなものを考えてみましょう。



おいしい新米

9月になると、今年とれたばかりのぴかぴかの新米が店頭に並び始めます。新米は香りもよく粘りがあって、みずみずしいのが特徴です。水分が多いので、いつもより少なめの水で炊飯すると艶やかさとお米の甘みを感じられるおいしいごはんになります。

ごはんは、食後の血糖値が上がりにくくゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどより太りにくい食材です。また、味が淡白で油脂の少ない和食のおかずにもよく合うので、ご飯中心の和食は健康的です。

今しか味わえない新米のおいしさを、ぜひシンプルな和食で味わってください！



きなこサブレ

きなこの風味が香ばしい、素朴なサブレです。

バターに粉を入れるとき、生地がポロポロになりますが、全体にしっとりしてきたらラップでぎゅっとまとめましょう。しっかり冷やすと切りやすくなります。



《材料》 20枚分

- 薄力粉 130g
- きなこ 25g
- 無塩バター 100g
- グラニュー糖 80g

※バターは常温に戻しておきます。

- ① ボウルにバターを入れて泡だて器でクリーム状になるまで混ぜ、グラニュー糖を加えて白っぽくなるまでさらにすり混ぜる。
- ② 薄力粉ときなこをふるい入れ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜて生地をひとまとめにする。
- ③ ラップでぴっちり包み、直径1.5cmの棒状に形を整え、冷蔵庫で一時間以上休ませる。
- ④ 1cmの厚さに切り、170℃のオーブンで13~15分焼く。十分冷ましてからいただきます！