

9月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

- ギラギラと照りつけていた太陽が、秋の優しい日差しへと変わりはじめました。秋といえば「実りの秋」といわれるように、穀物やお米、果実などがたくさん収穫される季節です。これは、四季がはっきりと分かれている日本ならではの食文化です。今年の秋は、日本ならではの食文化を親子で楽しんでみませんか。●



防災の日

9月1日は「防災の日」です。自然災害に備えることを考える日です。自然災害には、地震や火災のほか、台風による洪水や土砂災害、噴火、雪崩などがあります。おうちでも、もしもの時のために避難場所や避難経路、連絡方法、備蓄食の内容や保管場所など確認しておきましょう。そして1年に1回、防災袋の中身・備蓄してある食料の消費期限等のチェックを行いましょう。災害発生からライフライン復旧まで1週間以上かかる事が多くなっています。できれば1週間分の備蓄があると安心です。難しい場合には最低でも3日分備蓄しておきましょう。また、小さなお子さんがいる場合はオムツやミルク、哺乳瓶の用意もしておきましょう。



食事のマナー

和食の配置

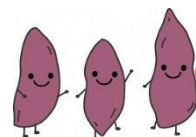
食器と箸の置き方には決まりがあります。ごはんは左側、汁物は右側、おかずは奥に置きます。箸やスプーンは手前にそろえ、箸やスプーンの先を左にして置きます。近年は、お椀や小鉢のある食事や、料理ごとに食器を使い分ける盛り付けをしないメニューも多く、配置を知らない子どもや大人も増えています。ご家庭でも盛り付けや配膳など、出来る範囲でお手伝いしてもらいながら、マナーを覚えられればいいですね。



今月のおすすめレシピ ～いもけんぴ～

材料(1人前)

- さつまいも 50g
- 油 3g
- 砂糖 4g
- 水 2cc



細めに切ったらカリッ！
太めに切ったらホクホク！
旬のさつまいもは甘くておいしいよ♪

作り方

- ① さつまいもを幅1cmくらいのスティック状に切り、水にさらしてアクを抜き、しっかりと水気をきる。
- ② ①を180℃の油で10分ほど揚げる。
- ③ 砂糖と水を合わせて火にかけ、少しとろみがつく程度に煮詰める。
- ④ ②に③を絡め、さつまいも同士がくっつかないようにすばやく広げて乾燥させる。

「稚内市教育委員会こども課」

