

# ぱくぱく だより

2024年  
9月号

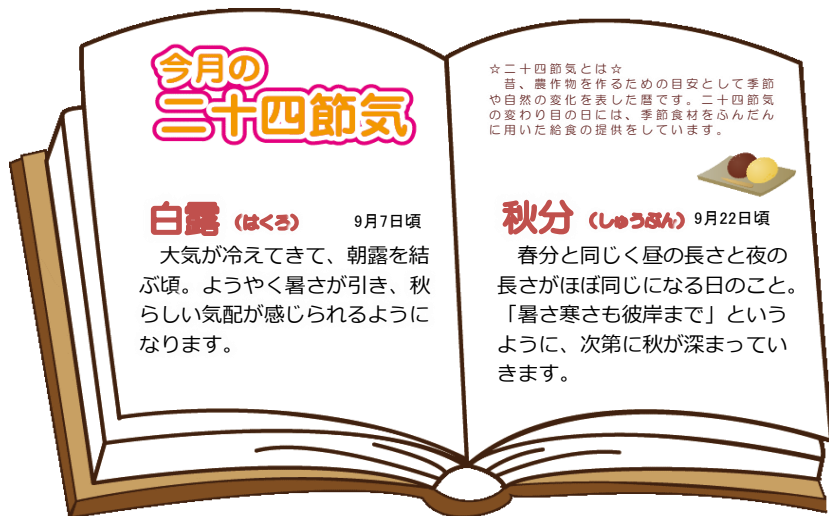


朝夕の空の色や肌に触れる風に、どことなく季節の移り変わりを感じる頃となりました。

9月は防災週間があります。災害時には、支援物資が3日以上到着しない、1週間以上はスーパーなどで食品が手に入らないことが想定されます。そんな時のために、最低3日～1週間分×人数の食品備蓄が望ましいといわれています。災害直後は炭水化物ばかりになりがちのため、魚や肉などの缶詰があると手軽にたんぱく質を摂ることが出来ます。また、じゃが芋や玉ねぎなど日持ちする野菜を日頃から多めに買い置きしておく、ビタミンやミネラル、食物繊維の不足予防になります。いざという時のために、日頃から必要な備えを調べておきましょう。

## 給食室より

日中はまだまだ暑い日もありますが、朝晩は涼しい風に季節の移り変わりを感じるようになりました。春の食材には毒消しの苦み、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいに変化していき、美味しく旬の食材を食べて夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。



《毎月19日は食育の日です》



## 中秋の名月～十五夜～



中秋の名月とは、旧暦の8月15日の十五夜にお月見をする習わしのことです。今年は9月17日にあたります。十五夜のお供え物といえば「お月見団子」です。お月見団子には、農作物の収穫への感謝や、次の年の豊作を祈るという意味が込められています。十五夜は「芋名月」ともいいます。芋類の収穫を祝う行事として親しまれ、里芋をはじめとする旬の野菜が供えられてきました。旬の果物もお供え物になり、ぶどうなどのツル植物は、月と人とを結びつけるものとして縁起がよいといわれます。

また、お供えたものは、食べることで神様との結びつきが強くなるとされます。ぜひご家族で美味しく食べましょう。

## なすの味噌炒め

《約4人分》

・なす	1本
・玉ねぎ	1/2個
・人参	1/4本
・しめじ	20g
・油	大さじ1
・味噌	大さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ1/3
・グリーンピース	12g



《作り方》

- ①味噌、砂糖、みりんを合わせます。
- ②なすはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、しめじは食べやすい大きさに切ります。
- ③フライパンに油をひき、玉ねぎ、人参、しめじ、なすの順に炒めます。
- ④③に①を加えてさらに炒め、下茹でしたグリーンピースを加えて混ぜ合わせます。

◎二次元コードを読み取ると  
参考動画を見ることができます。

