

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…と楽しみが多い季節となりました。たくさん外で遊んでお腹が空くようで、「今日の給食なにー！」と聞きに来る子どもたちが増えてきました。今月は運動会、収穫祭、ハロウィンと行事が目白押しです。過ごしやすい気候になってきましたが、まだまだ暑い日もあると思います。たくさん動いてたくさん食べて生活リズムを整えていきたいですね。

## 防災食をたべました



毎年防災の日になんで、防災食を給食で提供しました。前日に作り方、どういうときに食べるのかをお話しました。「防災食っておいしいね」「好き嫌いはしちゃだめだね」と子ども達からの声が聞こえました。家庭でも3日～1週間分の非常食や水を備蓄しておくことをお勧めします。ぜひ、災害時についてご家庭でも話し合ってみてくださいね。



お湯や水を入れて時間をおくと、ご飯になります。

## 夏野菜の収穫がおわりました



今年の夏は、たっくさんの野菜が採れました。にんじん、きゅうり、オクラ、かぼちゃ、とうがんと大きなものからちょっと変わった形のものも、子ども達が収穫して洗って、給食室に持ってきてくれその日の給食に提供したり、ソースに混ぜてみたり…。後から聞いてみると「保育園で採れた野菜だからおいしかったよ」「混ぜたってから気付かないで食べちゃったよ！」と教えてくれました。次はどんな野菜ができるか楽しみにしててください。



## 収穫祭とは??



食べ物への感謝、食べ物を作る大変さ、天から恵みへの感謝をするお祭りです。スペインでのトマトまつり、フランスやイタリアでのブドウ収穫祭等、世界で収穫祭は行われています。

昨年はいろんな種類の野菜を持って帰ってもらいましたが、今年はさつまいも堀りをしたいと思います!! 毎年行っている事ではありますが、5月に芋さしを行ったため、どのくらいの大きさのおいもが何個できるのか、とっても楽しみにしていますよ。給食やおやつでも提供するので楽しみにしててください。また、収穫祭の日にアンケート用紙を配布します。ご協力よろしくお願いします。



### <キャベツひじきサラダ>

- 材料●4人分
- ・キャベツ…150g
  - ・乾燥ひじき…5g
  - ・にんじん…50g
  - ・ツナ…50g
  - ・酢…大さじ1
  - ・砂糖…小さじ1
  - ・塩…小さじ 1/2
  - ・油…大さじ1

●作り方●

- ①キャベツはざくざくと切り、にんじんはイチョウ切りにする。乾燥ひじきは水で戻し、野菜を柔らかくなるまで茹でておく。
- ②Aの調味料を火にかける。
- ③①の野菜をしぼり、ツナを加え、Aの調味料で和えたらできあがり!



### <旬の食材>

- えのき、エリンギ、しいたけ
- しめじ、さつまいも、里芋
- 柿、りんご、栗、ゆず
- 鮭、かつお、さば、さんま
- あずき

