

# 食育だより

ピノキオ幼児舎



2019年度9月



毎日暑い日が続いています。園でのプール遊びや育てた野菜の収穫、家族で過ごした夏休み、暑さに負けずいろいろな体験をし、また一段と大きくなったのではないのでしょうか。もうしばらく暑い日が続きそうですが、暦では秋に突入です。秋の活動や味覚を満喫できるように、十分な睡眠・休養で疲れをとり、毎朝元気に送り出して頂きたいと思います！

## 9月1日は防災の日

天災が多いこの頃。ご家庭での備蓄品は整っていますか？今年の春に、乳児用液体ミルクの製造・販売が日本でも認可されました。液体ミルクは常温での保存が可能で、調乳の手間がなく利用できるため外出先でも便利です。また、災害時などでライフラインが断たれたときの活用にも期待されています。保存期間は短い為、日々使いながらストックする方法にはなりますが、もしもの時の備えに、液体ミルクを試しておけるといいですね！非常用食品は食べられない味もありますので、防災の日に備蓄品を食べてみるのもおすすめです。



## 見直してみよう！

### 生活・食事時間の乱れ

夏は日が長く楽しいイベントも多く、大人だけでなく子どもも夜更かしになりがちです。自然と食事の時間が遅くなっていたりするのではないのでしょうか。食べてすぐ眠ると血糖値が高いままになり成長ホルモンが分泌されにくくなると言われています。また胃腸に負担がかかったり、翌朝の食欲にも影響し、日中活動するエネルギー不足を招きます。健やかな成長の為に、出来るだけ早い時間に眠りにつけるようにしていけるといいですね。



## 中秋の名月に里芋を

中秋の名月（十五夜）は、1年でも特に美しいとされる旧暦8月15日の月のことです。お団子のお供えのほか、収穫への感謝と豊作を願いさといもをお供えすることもあり、「芋名月」とも呼ばれます。十三夜は「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。今年の十五夜は9月13日、十三夜は10月11日です。



旬を迎える里芋を食べよう！

お家で簡単・行事食 お試しください

## 里芋のゆずみそあん



### ★材料（子ども1人分）

- ・里芋…小2個（40g）
- ・白みそ…大さじ1/3（6g）
- ・だし汁…1/4カップ（50g）
- ・砂糖…大さじ1/3（3g）
- ・白だし…適量
- ・みりん…大さじ1/6（3g）
- ・ゆず（皮）…適量

### ★作り方

- ①里芋はよく洗い、耐熱容器に並べてふんわりとラップをかけ、4分ほど加熱し、冷水にとって手で皮をむく。
- ②鍋に里芋、だし汁、白だしを入れて火にかける。煮立ったら中火にしてやわらかく煮る。
- ③みそ・砂糖・みりんを混ぜて電子レンジで温め、すりおろしたゆずの皮を加えて混ぜる。
- ④器に里芋を盛って、ゆずみそをかける。

## 世界の料理に触れよう！

2020年に開催の東京オリンピックにちなんで、今年度は世界の料理に触れる機会を設けています。さて、今月の世界の料理は・・・

9/4・18 おやつ：ラスク



## ラスク

ドイツが発祥のラスク。ドイツ語では「ツウィーベック＝2回焼いたパン」という意味があります。固くなったパンを美味しく食べるために工夫されたものですが、2回焼くことで水分が減り保存がきくため、かつては軍隊の保存食として作られていたそうです。