

# 食育だより

ピノキオ幼児舎



2020年度9月



暑さもここまでくればあと一息！秋風が待ち遠しいです。夏の疲れが出やすい時期になりますので、十分な睡眠や食事や体調管理に気をつけて、身心共にたくさんの成長をもたらしてくれる秋を元気に迎えましょう。

## 非常食は用意していますか？

9月1日は防災の日です。台風など災害が起こったときは、電気・ガス・水道が止まるなど、ふだんの生活ができなくなる可能性があります。水やアルファ化米、レトルト食品など、最低3日分の非常食を準備しておきましょう。カセットコンロがあると調理にも便利です。



## 重陽（ちょうよう）の節句

9月9日は重陽の節句です。別名「菊の節句」とも呼ばれ、菊を鑑賞しながら菊の花びらを散らしたお酒を飲むと長寿になるといわれています。お酒が飲めない子どもは、おひたしや天ぷらにした菊料理や、菊の花をかたどった和菓子などを食べるのもいいでしょう。



9月21日は敬老の日。

「年長の方を敬い、長寿を願う日」です。



敬老の日

現在の敬老の日は9月第3月曜日ですが、その前は9月15日と日にちが決まっていた事から、ひじきの生産量国内1位の三重県のひじき協同組合により、おとしよりに「ひじきをもっと食べて健康に長生きしてください」という願いをこめて、9月15日を『ひじきの日』と制定しました。ミネラルや食物繊維が多いひじきは保育園でもよく使う食材です。そんな健康によい“ひじき”を使って、健康おやつを作ってみませんか！

## ひじきのクッキー

乾燥ひじき…… 5g	黒糖…… 5g
炒りごま…… 7g	植物油…… 5g
小麦粉…… 30g	★直径 2cm・15～20枚分量



※オーブンは170℃に予熱しておく。

※乾燥ひじきは水で戻してから刻む。

①材料を全てボールに合せてしっかりと混ぜてひとまとめにする。

②厚さ2mm・2cmくらいに成形する。

③クッキングシートを敷いた天板に並べて、170℃で

10分～15分焼く。(様子をみながら時間は調整して下さい)

## 子どもの事故を防ぐために

## 喉のけがに注意しましょう！

お家時間が増えています。

食事中や食事後の乳幼児の事故で注意したいのが、喉突きのけがです。特に多いのは歯ブラシで喉を突くケースで、歯ブラシを口に入れたまま歩き回って転倒する、人や物に接触するといったことで起こります。食事中のはしやフォーク、串なども同様に注意が必要です。喉突きの恐れがあるものは座って使うようにし、危険がないよう大人がそばで見守りましょう。

