



令和4年度 9月
社会福祉法人 江和会
うさぎ山こども園

まだ残暑が厳しい毎日ですが、鈴虫の鳴き声や日の短さから秋の訪れを感じられる季節となりました。秋は食欲の高まる季節ですが、その反面夏の疲れが出始める頃ですので、ご家庭でも食事の栄養バランスや十分な睡眠を心がけましょう。

「いつも」を「もしも」へ～

ローリングストックで食べながら備える

日常の食品を多めに買い、切らさずに買い足すことで、常に新しいものが備蓄されるという考え方です。

備蓄食料は人数×3日分を目安に備えます。

- ◆調理が要らず、そのまま食べられるもの
- ◆常温で保存できるものを選びます。



災害は、いつ起きるかわかりません。消費した分だけ、すぐに補充します。

備蓄する食材が古くならないよう、賞味・消費期限が短いものから食べます。

★9月1日の給食で、非常食を食べる体験をします！



今月の島根の名産食材 「梨」

島根の梨は、幸水（こうすい）、二十世紀梨、新高（にいたか）、愛宕（あたご）など、たくさんの種類が栽培されています。これらの梨はみずみずしい果汁と、舌触りの良いきめの細やかな果肉が特徴です。そのまま食べても、シャーベットやジャムにしても美味しいですよ。

主な産地：浜田市、出雲市、安来市
出回り時期：二十世紀梨...8月下旬～9月
赤梨...8月中旬～翌年2月中旬



9月の献立表

月	火	水	木	金	土
9月1日 防災の日 1923年9月1日に関東大震災が起きたことから、毎年9月1日が『防災の日』と制定されました。台風や地震、津波などの災害の恐ろしさを知り、自然災害に備える大切さを考える日です。			1/ オレンジ 防災食 メニュー	2/せんべい 中華丼 大根梅サラダ 豆腐のスープ	3/ 焼きうどん
5/ふかし芋 ご飯 魚の味噌マヨ焼き しょうゆフレンチ 豆腐のすまし汁	6/じゃこトースト ご飯 厚揚げと春雨の煮物 さつま芋サラダ 麩の味噌汁	7/いりこ ハヤシライス 小松菜のコーンとえ 果物	8/おにぎり ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ	9/バナナ ご飯 キャベツ鶏つくね きゅうりの磯梅和え えのきの味噌汁	10/ お好み焼き
12/ふかし芋 ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツのゆかり和え 相性汁	13/りんご ご飯 魚のきのこソースかけ そうめん瓜のサラダ 玉ねぎの味噌汁	14/南瓜のかり焼き 中華丼 大根梅サラダ 豆腐のスープ	15/せんべい ご飯 豆腐のまり揚げ 糸寒天の酢の物 なめこの味噌汁 梨	16/フルーツヨーグルト ご飯 筑前煮 きゅうりとハムのサラダ なすの味噌汁	17/ 和風スパゲッティ
19/ 敬者の日	20/りんご ご飯 魚の味噌マヨ焼き しょうゆフレンチ 豆腐のすまし汁	21/バナナ ご飯 厚揚げと春雨の煮物 さつま芋サラダ 麩の味噌汁 果物	22/ふかし芋 ご飯 キャベツ鶏つくね きゅうりの磯梅和え 南瓜の味噌汁	23/ 秋分の日	24/ カレーライス
26/ふかし芋 ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ	27/フルーツヨーグルト 鮭ご飯 筑前煮 きゅうりとハムのサラダ なすの味噌汁	28/オレンジ ご飯 魚のきのこソースかけ そうめん瓜のサラダ 玉ねぎの味噌汁	29/じゃこトースト ハヤシライス 小松菜のコーンとえ 果物	30/いりこ ご飯 豆腐のまり揚げ 糸寒天の酢の物 なめこの味噌汁	16日・なす 22日・南瓜 ★園の畑で採れた ものを使用します！
選べるおにぎり お茶	スイートポテト風 牛乳	栗ご飯おにぎり お茶	カルピスゼリー	ハムチーズトースト お茶	

*お米はこども園で精米し、5分づき米にして炊いています。

9月15日 誕生会

「ぼたもち」と「おはぎ」

- 「ぼたもち」と「おはぎ」は同じものですが、名称の違いはそれぞれの季節に咲く花からきています。
- 春のお彼岸で食べるものは「ぼたもち」と呼び、春に花が咲く「牡丹（ぼたん）」が由来です。
- 秋のお彼岸で食べるものは「おはぎ」と呼び、秋に花が咲く「萩（はぎ）」が由来です。