

2020年

# 給食だよ



春明保育園

今年の夏は例年以上に暑い日が続きました。ようやく少し暑さが落ち着いてきた頃でしょうか。

季節の変わり目は暑い日と涼しい日の温度差が大きくなり、体調を崩しがちになります。毎日元気に過ごすためにも、朝食はしっかり食べて登園しましょう。

## 非常食について

9月1日は防災の日です。日本は地震や台風、最近では豪雨による洪水や土砂崩れなど自然災害の多い国です。春明保育園では災害に備えて3日分の非常食と飲料水を用意しています。

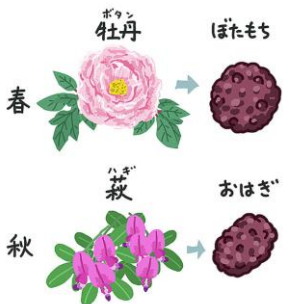
9月4日の引き渡し訓練の日には、非常食の入れ替えも兼ねて、給食・おやつに非常食（アルファ米、非常用おやつ（クッキー、おせんべい））を提供します。

ご家庭でも備蓄品や非常食を見直すとともに、災害を想定して非常食を実際に食べてみてはいかがでしょうか。非常時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になる子どもも少なくないため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。お子さんが日常的に食べなれているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをして、ストックしておくこともひとつの備えになります。

## お彼岸（おひがん）



昼と夜の長さがほぼ同じになる秋分の日を中心にその前後3日、合わせて7日間を彼岸と言ってお墓参りをする風習があります。



「彼岸」とはこの世の反対側にある仏の世界のことを指していて、西の方にあるとされています。そこで太陽が真東から昇って真西に沈む秋分と春分はご先祖様がいらっしゃる彼岸と最も通じやすいと考え、先祖供養をするようになったそうです。

お彼岸と言えば**ぼたもち**や**おはぎ**をいただきます。それぞれの季節に咲く牡丹（3月）、萩（9月）に見立てています。同じ食べ物ですが、季節によって呼び名が変わります。

園では24日のおやつに手作りおはぎを提供する予定です！

## 人気おやつメニュー！ ちんすこう

11日、25日のおやつです

《材料》幼児5人分程度

小麦粉	90g	*ふるっておきましょう
油（またはラード）	35g	
黒砂糖	25g	
砂糖	10g	*園では三温糖を使用しています



- ① ボウルに材料を全て入れ、よく混ぜます
- ② 粉っぽさがなくなってまとまったら、好きな形に成型します。生地がほろほろしやすいので、1センチほどの厚めにしてください(厚めのほうがおいしく出来上がります)
- ③ ②を天板に並べ、170~180℃に予熱したオーブンで30分ほど焼きます
- ④ 冷めたら完成です