



食事だより

令和7年度

9月

年々最高気温を更新し、危険な暑さが続いています。
熱中症に十分気を付けてお過ごしくださいね。
また、9月1日は「防災の日」です。この機会に、緊急時に備えて食の備えを見直してみてもいかがでしょうか。



お月見



秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ美しい月を眺めながらお供え物をし、豊作祈願と収穫に感謝してお祝いする風習があります。

「中秋の名月」は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。これは昔の主食が米ではなく芋類が食べられていた頃の名残だと言われています。

摂津市立認定こども園では、9月26日(金)にお月見献立として、「吹き寄せおこわ・里芋の煮物・お月見汁・お月見ゼリー」を提供します。

9月のカラーレシピに「お月見汁」を載せているので、ぜひご家庭でも作ってみてください。



【お知らせ】

1歳児クラスの食事について、月齢に合わせた食事の提供をするため10月より完了期食から幼児食(3歳未満児)の提供へ移行いたします。

※変更点(例)

- ① 15時の果物
りんごの甘煮 → りんご など
- ② 15時のおやつ
ウエハース、むらさきいもせんべい →
白い風船、アンパンマンのソフトせんべい など

摂津市立認定こども園



食の備えを見直しましょう



1923年9月1日に関東大震災が発生したことになみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。水や食料品は「最低3日分、できれば1週間分」を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。