

# 給食だより

9月になっても、まだまだ暑い日が続きそうです。  
引き続き、水分補給や休息を上手に取り入れていきましょう。  
厳しい暑さが和らいでくると「秋」が始まります。  
秋の味覚といえば、さんま・栗・ぶどう・梨・柿・新米などがあります。  
美味しい物がたくさん出回るので、この機会に旬を楽しみましょう。



## 非常食の備えはできていますか？

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣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きましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たす事が難しいことも。食べ慣れたお菓子はそんな心を癒してくれます。



## アレルギーがある場合は？

カンパンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルゲンの卵・乳・小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもが安心して口にできるものかを確認しましょう。  
米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。  
また、アレルギーに対応している非常食も増えてきていますので、確認してみてください。  
子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルゲンや緊急時の対応、連絡先を明記した名札などを用意しておき、災害時には必ず身に付けましょう。

## ☆今月のリクエストメニュー☆

- <給食> \*ふりかけごはん  
\*あじのから揚げ  
\*きゅうりの南蛮漬  
\*わかめスープ  
\*ゼリー  
\*牛乳
- <おやつ> \*ジュース  
\*シュークリーム

♪今月はすいか組さんからのリクエストです♪

## ☆リクエストメニューの中からレシピを紹介☆

### きゅうりの南蛮漬

#### ●作り方

- 1 きゅうりは小さめの乱切りにし、分量外の塩を軽く振って水気を切っておく。
- 2 ごま油・本みりん・しょうゆを混ぜ合わせたものにきゅうりを漬け込み、味をなじませる。

#### ●材料

- ・きゅうり…40g
- ・ごま油…1g
- ・本みりん…1g
- ・しょうゆ…2g