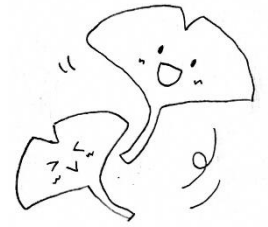


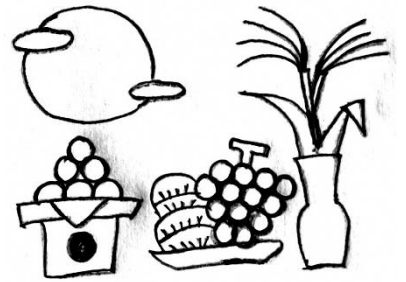


きゅうしょくだより

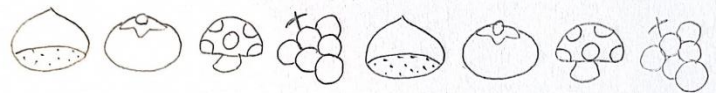


三ヶ島保育園

まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の訪れを感じて来る頃ですね。9月といえば、お月見♪十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、1年でもっとも月がきれいに見える日です。月をかたどったお団子の他に、里芋などその時期に収穫した作物をお供えします。ぶどうなど、つるのあるものを一緒にお供えするとお月さまとの繋がりが、いっそう強くなると言われています。今年の十五夜は、9月21日（火）です。保育園でもおやつにお団子を食べます。ご家庭でもお子さんとお月見をしてみたいかがでしょうか。



～献立紹介～ **スイートポテト** (4人分)

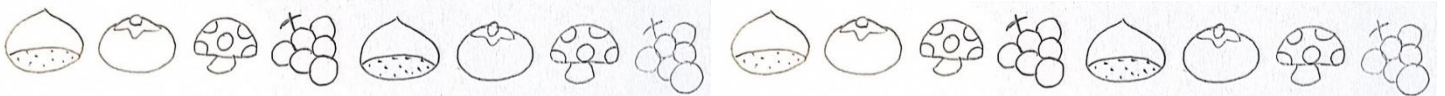


<材料>

- ・さつまいも 大きめ1本
- ・砂糖 大さじ1
- ・生クリーム 25g
- ・牛乳 大さじ1弱
- ・バター 13g

<作り方>

- ① さつまいもをよく洗い、皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② 切ったさつまいもは、やわらかくなるまで茹で、熱いうちにボウルの中につぶす。
- ③ ②に生クリーム、牛乳、砂糖、バターを加え、よく混ぜる。
- ④ 食べやすい大きさに丸め、オーブントースター等で軽く焼く。



非常食の準備を

9月1日は防災の日です。非常食は、水・米(アルファ米)・缶詰・ビスケット等があげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが食べ慣れたお菓子等も賞味期限ごとに入れ替えをし、ストックしておきましょう。災害時、子どもは環境の変化により精神的に不安定になりやすいため、食べ慣れているお菓子等で少しでも安心できるといいですね。

秋のお彼岸 おはぎ

秋のお彼岸は、秋分の日を挟んで前後3日間の計7日間のことです。山の神に豊作物の収穫を感謝して「おはぎ」を作り、食べるようになったと言われています。

24日（金）は、保育園でもおはぎをいただきます。楽しみにしていてください♪