



# 9月給食だより



イートンちどり保育園  
2025年 9月

暦の上では秋になりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。子ども達は疲れが出るところです。日中はまだまだ暑くても朝晩は涼しくなってきますので、食事や体調管理には気をつけて元気に秋を迎えましょう。



9月1日



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多い時期でもあることから制定されました。

## 防災の日

### ◎食品の備蓄

災害は突然起こります。その災害の影響でライフラインが使えなくなったり、物流が機能しなくなる恐れがあります。もしもの為に最低でも3日、できれば1週間くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。

備蓄のお菓子を食べ慣れてもらうために、防災の日に園に備蓄してあるお菓子を午後のおやつで提供します。

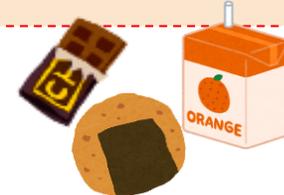
水やお湯を使うもの



そのまま食べられるもの



食べ慣れているもの



### 今月の旬の食材のなすを使った献立を紹介します！

なすには食物繊維が多く含まれており、便秘予防に役立ちます！また、なすの皮にたくさんの栄養が含まれているのでそのまま調理することがオススメです！

### レシピ 9月の献立から

#### 【野菜たっぷりドライカレー】

<材料> 4人分

- |       |      |        |     |     |
|-------|------|--------|-----|-----|
| ・豚ひき肉 | 120g | ・油     | 1g  | } A |
| ・玉ねぎ  | 160g | ・カレー粉  | 1g  |     |
| ・ピーマン | 20g  | ・コンソメ  | 2g  |     |
| ・なす   | 32g  | ・ケチャップ | 12g |     |
| ・にんじん | 50g  | ・塩     | 少々  |     |
| ・レーズン | 10g  | ・米粉    | 2g  |     |
| ・しょうが | 1g   |        |     |     |
| ・にんにく | 1g   |        |     |     |
| ・トマト缶 | 40g  |        |     |     |

<作り方>

- ①野菜をすべてみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひいて、肉を色が変わるまで炒める。色が変わったら、①を入れて柔らかくなるまで炒める。
- ③柔らかくなったら、Aをいれて味を調えて完成。

