

9月食育だより

<夏野菜カレークッキングをしました>

材料は畑で育てたナス、ピーマン、ジャガイモ、ミニトマト他に豚肉、人参、玉葱です。そう組が野菜の皮を剥いたり切ったりしました。昨年少し経験がある為上手に出来ました。

りす組、ひよこ組は「がんばってね」「おいしくな〜れ」と声をかけていました。みんなおかわりして食べました。

<旬の野菜（ぶどう）>

様々な品種がありますが、巨峰やビオーネの露地物は9月頃旬を迎えます。傷みやすくつぶれ易いので、購入するときは粒の色が濃く、表面に張りのある新鮮なものを選び、持ち運びにも注意しましょう。

保育園では今はデラウエアを食べています。皮ごと食べていた子どももブチュと皮を出せるようになりました。

<9月1日は何の日でしょうか？>

- ① 防災の日 ② 災害の日 ③ 再開の日

答え①番

1923 年のこの日に関東大震災が起こったことから 1960 年に「防災の日」として制定されました。

*毎月一回災害を想定して訓練を行っています。地震の時はダンゴムシポーズになり火災の時はすぐに保育者の所に集まり避難しています。

<カレー風味サラダ>

<材料> きゅうり 15g もやし 25g 人参 10g
カレー粉少々 油 2g 酢 2g 砂糖 1g 塩少々

<作り方>

- ① もやしを茹でる。人参は千切りにして茹でる。
- ② きゅうりを千切りにする。
- ③ カレー粉、油、酢、砂糖、塩を混ぜる。
- ④ ①、②を③で和える。