



令和5年8月28日発行  
認定こども園飯田ルーテル幼稚園

9月1日は防災の日。最近では、日本各地で地震や災害が頻繁に起こっています。万が一の時のため、日頃から防災への備えをしておくことが大切です。

### 食料・飲料などの備蓄品は、十分ですか？



飲料水 3日分（1人1日3ℓが目安）

非常食 3日分

カセットコンロなど

※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。

**非常食も今は色々な種類があります。おでんやハンバーグ、味付きごはんなど…。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、消費期限ごとに買い替えをして、ストックしておきましょう。慣れない環境で、精神的に不安定になるため、心を癒すこともとても大切です。**

国が運営しているホームページなどにも、災害についての備えが掲載してあります。これを機にお子さんとも話してみてもいかがでしょうか。

### 8月の給食メニューより



今月初めて出した新メニュー。  
好きな子が多いからあげを、  
のりしお風味にしてみます。

#### ★のりしおからあげ★

#### 材料（大人4人分）

- ・鶏もも肉 400g ●三温糖 小さじ1杯（砂糖でも可）
- しょうが 小さじ1 ●にんにく 小さじ1（チューブでも可）●料理酒 小さじ1.5杯 ●塩 小さじ0.5杯
- ・あおさ 1g ・片栗粉 大さじ6杯（肉にまぶすくらい）
- ・サラダ油 揚げる用

#### 作り方

- ①鶏もも肉に●の調味料を合わせ30分～1時間つけておく。
- ②あおさと片栗粉は合わせてまぜておく。
- ③サラダ油を170度に予熱しておく。
- ④鶏もも肉に②をまぶし、油で揚げていく。

「柿を食べると医者いらす!？」

秋の果物の代表である柿。柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力も高めてくれるため、カゼ予防や、ストレスを緩和させる作用があります。サラダや和え物にもおすすめです。



読書の秋、子どもたちに絵本を通して食べ物との出会いを体験させてみてはどうでしょうか？  
おすすめの絵本をひとつご紹介します。  
「あきやさいの あきわっしょい！」保育園にもある本で、秋の食べ物がたくさん出てきます。大人も楽しみながら読めますよ^^