



## たねのきっちゃんから

令和4年9月  
ちいさなたね保育園

今年の夏も猛暑が続き、疲れも出てくる頃だと思います。9月もまだまだ暑い日が続くことが予想されますが、食事と睡眠をしっかり取り、元気に過ごしましょうね！

### ～もしもの時のごはん～

いつ起きるか分からないから無理なく備えましょう



9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に「関東大震災」が発生し神奈川、東京を中心に死者行方不明者が10万人以上と甚大な被害が生じました。

もしものに備えて備蓄なども考えて行きましょう！

★ローリングストック法・・・日頃から使っている食材を多めにストックし、使ったら買い足すことで無駄が減り、もしもの時もいつもの味が食べられます。

★非常食の準備・・・以前は非常食と言えば乾パンでしたが、近年非常食も色々な物があります。家族の好みに合わせて、ストックし定期的に期限のチェックをしましょう！

★鍋でご飯を炊く・・・ガスや電気が止まった時にカセットコンロで炊く方法を覚えておきましょう

- 1) 無洗米（非常時は特に便利！）1合に水230cc程度の割合で水を入れて10分程度置く
- 2) 蓋をして強火にかけて、沸騰したら弱火にする
- 3) 10分程度たったら火を止めて10分蒸らす



### 郷土料理

今月の郷土料理は「かしわ飯」です。福岡県の郷土料理です。「かしわ」とは鶏肉の事で、炊いたご飯に鶏肉などの具材を煮詰めた物を混ぜた混ぜご飯です。

家庭料理として親しまれており、飲食店やスーパー、学校給食などでも広く提供されているようです。

福岡県の特産品は、お茶、辛子明太子、いちご、柿などです。



今月は2Fクラスは、ピザ作り！

6日 ピザトースト作り  
具材のトッピングをします

20日 5歳児は具材のカットも行い  
餃子の皮を使ってピザ作りを  
します。

※感染状況などにより変更する場合がありますのでご了承下さい



### 今が旬



かぼちゃ・さつまいも・さといも・なす・キノコ類・イチジク・クリ・なし・ぶどう  
いわし・かつお・かんぱち・さけ・さんま・しらす・たちうお・いか・いくら・車エビなど