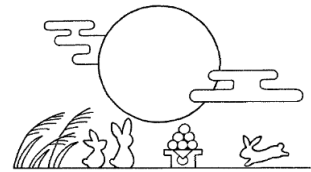


9月

給食だより



令和7年9月1日
釧路市こども保健部 こども育成課保育係

秋は食べ物もおいしく、お店にも釧路産の野菜や魚などが多く並びます。
保育園の給食にも、今月はタラ、かぼちゃ等を使ったメニューが入っています。
野菜や魚がとれる時期「旬」と、そうでない時期とでは、おいしいだけではなく、
食材の栄養価が違います。
「旬」を意識して、この時期にとれるおいしい食材を、たくさん味わいましょう！

9月1日 防災の日



最近は釧路管内で、津波や大雨など、災害に関連する警報が続きましたね。

9月1日は「防災の日」です。

9月は台風の時期と重なり、また9月1日は大正12年に関東大震災があったことから、
防災に対する意識を高めるために定められました。

「防災の日」の取り組みで大事なものは、防災訓練です。

大きな災害が起きたときに、動揺したり不安を感じて、動けなくなったり、泣き出してしまいう子も
いるかもしれません。

そうなることを少しでも防ぎ、すみやかに避難できるよう、防災訓練では実際に机の下などに隠れ、
避難場所まで移動する、といった一連の動作について確認します。



お菓子…



もしもの時のための食料などを備蓄していますか？

これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れのものがいないか
確認しましょう。

日持ちするお菓子や缶詰、飲み物などを備蓄食として保管し、

日常的に使いながら入れ替える方法がオススメです。

♪作ってみませんか♪



鯖(サバ)のソース焼き

材料(大人2人+子ども2人分)

- 真サバ(切り身)… 6切れ(1切れ40g位)
- 料理酒……………9g(小さじ2弱)
- しょうが……………3g(ひとかけ)
- 砂糖……………9g(大さじ1)
- しょう油……………9g(大さじ1/2)
- ウスターソース… 12g(小さじ2)
- サラダ油……………適量

【作り方】

- ①サバの切り身はキッチンペーパーに包んで、水気を取っておく。
- ②しょうがはすりおろし、砂糖、しょう油、料理酒、ウスターソースを合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、サバの切り身を入れて両面を焼き、焼き色がついたら②を入れて煮からめる。
※焦げないように気を付ける。

生のサバを、子どもが食べやすい味付けにするため、
ソースを使ったタレで焼くだけの簡単メニューです。
(9月29日実施予定)
*サバは塩をふっていない真サバを使用します。