



給食だより

平成26年9月配布 末広保育園

夏の暑さも少しずつ落ち着いて、ようやく秋めいてきました。日中は暑くても、お出かけする際にははおるものを持って上手に体温調節しましょう。
また、秋は食欲の秋です。これからもう少し秋が深まるまでの間、様々なおいしい食材が出てきます。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう☆

今月の旬は・・・

☆ごぼう・さつまいも・さけ☆

ごぼう

食物繊維が豊富な食材として有名ですが、じつはごぼうを主食としているのは日本と韓国だけです。
油を通すと甘味が増し、風味が引き立ちます。
肉・魚と炒め物にしたり、煮物、サラダなどにするとおいしいですね。

さつまいも

料理にはもちろん、おかしなどにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞です。
ホクホクと甘く子どもにも食べやすい食材です。
主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

さけ

秋になるといっせいに川をのぼってくるさけは、胃腸を快調にするビタミン類が豊富。塩焼き、ムニエル、フライなど食べ方はいろいろあります。
加工しても栄養価が損なわれず、粕漬やくんせいなどにもされています。

☆秋の行事 お月見☆

・お月見のいわれ

旧暦で8月15日の月を『十五夜』『中秋の名月』などといいます。
古来より日本人は月をめぐる風習がありましたが、特に中秋のこの時期は空気が澄んでいて最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期に、月を見ながら宴会を催す風習ができました。

・お月見にまつわる食べもの

月の見えるところにすすきをかざり、月見団子、さといも、枝豆などを盛り、お神酒を供えます。

