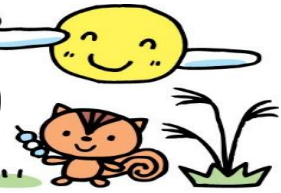




給食だより



9月に入っても、まだまだ暑い日は続きますね。元気そうに見えても、夏の暑さで体のどこかに疲れが残っていることもあります。早寝、早起きを心がけ、しっかりと食事をとることで毎日元気に過ごしましょう。

平成28年9月
末広認定こども園
管理栄養士 中西

～旬の食材～

さんま



秋のさんまは脂がよくのっけていて、最もおいしい季節。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠だといわれています。

くり



秋の味覚の代表の1つである栗は、茹でたり栗ごはんにしたり、甘露煮や栗きんとんなど子どもも好きな食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。

なし



日本なし、西洋なしなどの種類があります。なしのシャリシャリとした歯ごたえは「石細胞」と呼ばれる、細胞の壁が厚くなった組織によるものです。なしは約90%が水分で、他に食物繊維が多く、体の調子を整える作用があります。

★秋の行事 お月見★



「十五夜」は旧暦8月15日(今年の9月15日)の夜、「十三夜」は9月13日(今年の10月13日)の夜のことです。この夜は月が見える方向にすすきを飾り、だんごなどをお供えして月を鑑賞します。十五夜の夜は、特に月が美しいとされ、この日が秋(旧暦では、7・8・9月になる)の真ん中にあたることから「中秋の名月」ともいわれます。また、十五夜は東アジアに共通して行われる行事ですが、「後の月」ともいわれる十三夜は日本独自の風習です。

<お供え物>

十五夜はさといも、十三夜はくりや大豆(枝豆)のほか、秋の果物などをお供えし、収穫を祝います。このことから十五夜は「いも名月」、十三夜は「くり名月」「豆名月」ともいわれています。ただし、お供えするものは、地域によっても多少異なります。



<飾り>

お月見は稲刈り前にあたるため、稲穂に似たすすきを飾り、豊作への願いを込めます。また、すすきには魔よけの力があるとされ、お月見の後、軒先につるす習慣のある地域もあります。