



# 9月給食だより

まだまだ残暑が続きますが、朝夕は涼しさも感じられるようになってきました。夏の疲れが出やすいこの時期、気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。秋は「食欲の秋」と言われるように食べ物が美味しい季節です。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて元気いっぱいに秋を送れるようにしましょう。



## お米は栄養たっぷり

9月に入り稲刈りの時期になり、お米が美味しい季節がやってきます。お米はよく噛むことで、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化する働きがあります。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、パンなどに比べ太りにくい食材で主食としておすすめです。

また、肉などのたんぱく質源だけを多く食べるよりも、炭水化物や脂質を含むご飯と一緒に食べることで、たんぱく質を効率よく利用できるようになります。食事の時は、ご飯とおかずと一緒に食べて、エネルギーを十分に取れるように心掛けていきましょう。



## 9月10日は十五夜です

お月見は、一年の中で最も美しいとされている「満月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝する行事です。

十五夜にまつわる食べ物・お供え物

・月見団子



丸い月見団子は満月に見立てたもので、お供えする際は十五夜にちなんで15個盛ります。

・ススキ

ススキは神様の依り代と考えられています。本来は実りを象徴する稲穂をお供えしたいのですが、稲刈り前なので、稲穂に似たススキを用いるようになりました。

・里芋,さつまいも

十五夜は別名「芋名月」と言い、里芋などのいも類の収穫を祝う行事でもあります。

十五夜にちなんで9日(金)の食育集会では月見団子作りを行います。子どもたちが作った月見団子は園の玄関にお供えしますので、ぜひ楽しみにしてください。

## 8月食育集会

8月8日(月)の食育集会は「とうもろこし」をテーマに行いました。皮に包まれたとうもろこしに触れ、クイズを行った後に、とうもろこしの皮むきをしました。「硬い～」と言いながら一生懸命に皮をむいたりひげを取ったりと、とても集中していました。黄色い粒が見えてくれると「見てみて～」と嬉しそうに見せてくれる姿があり、楽しむことが出来たようです。子どもたちがむいてくれたとうもろこしはおやつに提供し、自分達がむいたとうもろこしを美味しく食べていました。今が旬であるとうもろこし。ぜひご家庭でもとうもろこしの皮むきを一緒に行い、美味しさを共有できたらいいですね。



## 給食レシピ~鶏肉の甘辛揚げ~

<子ども1人分>

- |        |     |        |      |
|--------|-----|--------|------|
| ・鶏もも肉  | 50g | ・生姜    | 少々   |
| ・酒     | 2g  | ・しょうゆ  | 1.5g |
| ・片栗粉   | 5g  | ・ケチャップ | 8g   |
| ・中濃ソース | 3g  | ・上白糖   | 2g   |
| ・水     | 5g  |        |      |



<作り方>

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、生姜・酒・しょうゆで下味をつけておく。
- ② 鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ③ ②を油で揚げる。
- ④ フライパンにケチャップ、ソースを入れ少し煮立たせたら、揚げた鶏肉を入れ絡ませる。