

給食だより9月

9月になっても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくるころです。これから秋に向けて旬の食材が増えています。おいしく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。

9月の献立

クラスメニュー黄組です。『チョコクリームパン カジキみそ揚げ コールスローサラダ コンソメスープ』です。

緑組の個人メニューが始まります。秋は食材が豊富に出回ります。里芋、南瓜、さつま芋、きのこ類、梨です。『五目野菜の煮物』『五目ひじきの炊き込みご飯』など煮物がおいしい季節になります。秋野菜をたっぷり使った『秋野菜カレーライス』前回の『手で食べる給食』の第2弾『チキンハンバーガー スティック野菜 かぼちゃポタージュスープ 梨』も取り入れました。

季節の食事

お月見

空気が澄む秋は月がより鮮やかに見えます。そのため、「中秋の名月」は1年で最も美しい月といわれています。「中秋の名月」とは、秋の真ん中を意味する「中秋」である旧暦8月15日に見える月のことです。「月」を觀賞する風習は、平安時代に中国から伝わりました。また、この日は日本でも「芋名月」といって、里いもをお供えする風習がありました。お月見は、季節の移り変わりを知らせてくれる月に、農作物の豊作を祈り、収穫への感謝を表す行事といわれています。

満月に見立てた丸いお団子と、稲穂に見立てたすすき、収穫したいもや野菜をお供えます。お供え物は、月から見て右側に月見団子、左側にすすきと野菜類を並べるのがしきたりです。2023年の「中秋の名月」は9月29日です。



● 食育クイズ ●



じゃがいもは植物の
どこの部分でしょうか？

①

根

②

花

③

茎



③茎

春と秋に旬を迎える野菜の「じゃがいも」。土の中にできるので、根が変化すると思われがちですが、土の中の茎の先端が膨み、じゃがいもになります。



焼きのりと冷凍野菜で栄養スープ

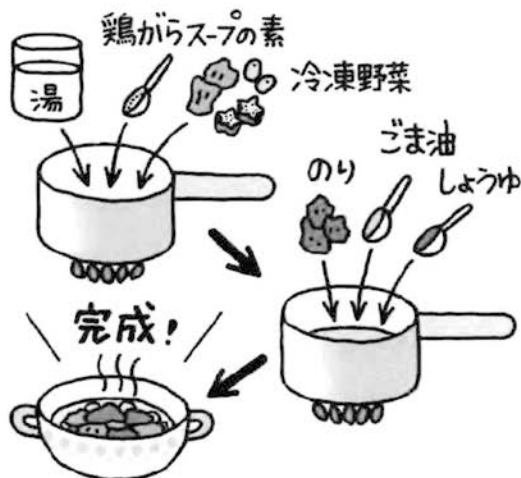
残暑で食欲がない時にピッタリの献立です。のりは風味がよく、子どもが好きな食材で、多くの栄養素が含まれます。また、うま味成分も多く、おいしさもアップします。

〈材料〉1人分

湯	150~180ml
鶏がらスープの素	小さじ1
冷凍野菜 (ほうれんそう、おくら、枝豆など)	大さじ1
焼きのり	1/4枚
ごま油	適宜
しょうゆ	適宜

作り方

- ①鍋に湯、鶏がらスープの素、冷凍野菜を入れる。
- ②①に焼きのりを手でちぎりながら入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③香り付けにごま油を入れ、しょうゆで味を整える。



令和5年9月1日



目の基保育園