

# 給食だより 2019年9月



さんいく保育園清澄白河

## 食欲の秋到来!

まだまだ暑さは残っていますが、朝夕は秋の気配を感じるようになりました。秋は、おいしい食べ物がたくさん店頭に並びため、つつい食べすぎることも…。食べた後は元気にスポーツを楽しむなどして、秋を満喫したいものですね。

給食室でも、秋を感じる食材を使って、子ども達に季節の移り変わりを五感で感じられる工夫をしています。

## ～旬の食材～

秋を彩る野菜や果物がたくさん登場します!

### 梨



日本の梨は赤なし・青なしに分類されます。甘みが強いのは赤なしの方で、幸水・豊水・長十郎などがあります。二十世紀は青なしに分類され、甘さがさっぱりしていて日持ちがするのが特徴です。

### ぶどう類



ポリフェノールの一種であるレスベラトロールは、動脈硬化や認知症予防に効果があると言われています。また、巨峰などの粒の大きいぶどうには、脳機能の低下を防止する働きがある成分も含まれています。

### チンゲン菜



気温の下がる晩秋あたりが一番おいしいと言われています。アクがなく、煮崩れしにくいので、炒め物や煮込み料理に最適です。

### しいたけ



食物繊維やビタミンB類が豊富です。香りがよく、菌切れが良いため、体内でビタミンDに代わる栄養素を含むため、カルシウムの吸収が高まります。

## お月見(十五夜)・・・今年は9月13日です



お月見は、旧暦の8月15日(現在の9月中旬)の夜を「十五夜」といいます。その夜の月は空気も澄んでいて特に美しく、「中秋の名月」と呼ばれ、昔から月を眺めて楽しまれていました。

日本では満月の様子を、「うさぎが餅つきをしている」と例えることが多いですが、世界では様々な形に見えているようです。

- ・中国・・・「カニ」 ・モンゴル「イヌ」
- ・欧米・・・「女性の横顔」 ・インド「ワニ」
- ・ベトナム・・・「木の下で休む男の人」 などなど



## 月見団子の由来

十五夜では、収穫した農作物をお供えしてお月様を眺めます。そして、縁側に月見台を用意し、「月見団子」を供えます。月見団子は「これからの収穫を」願うため、収穫物である米を団子にしたのが始まりと言われています。団子の数は様々ですが、十五夜には15個、十三夜には13個供える地域もあります。

保育園では、9月13日のおやつに、かぼちゃを使用した「かぼちゃ団子」をお月見だんごとして楽しむ予定です。



## 食育の風景

### 8月6日 梅ゼリーづくり(ろば組)

6月に仕込んだ梅シロップが完成を迎え、今年はゼリーにして楽しむことにしました。透明のカップにそれぞれ思い思いの絵をかき、梅のゼリー液を流し込んでみると、カップがキラキラ輝いて、とてもおいしそうなおゼリーができました。暑い夏にぴったりの爽やかな味に、子ども達も嬉しそうでした。

