



給食だより

2021年 9月
イトンちどり保育園

まだまだ残暑が厳しいですが、じりじりと焼け付くようだった夏の日差しが、少しずつやわらぎ、秋の訪れを感じる季節となりました。秋は美味しい食べ物がたくさんあり、食欲もぐんとアップします。好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

秋の味覚をたのしみましょう



梨は疲労回復、腸内環境を整える。調理に使用すれば肉や魚をやわらかくする効果がある。



キノコは低エネルギーで食物繊維が豊富！便秘や腸の病気予防に役立つ。



柿はビタミンCが豊富で肌に良い。免疫力を高めてくれて風邪予防に役立つ。



秋の字がつく秋刀魚は秋を代表する魚。脂がのり美味しい時期。



ぶどうはブドウ糖が豊富！みずみずしさが特徴で手軽に食べられる。



自然な甘さを感じるさつまいもは栄養価が高い。蒸して食べるのがおすすめです。

中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



このように秋の味覚は食物繊維が豊富にふくまれ、体のバランスも整えてくれる食材といえます。家族で秋の味覚を堪能しましょう。



9月21日は中秋の名月です。
美しい月を見ることができそうですね？
お天気が気になりますね！

9月20日は敬老の日です。長寿の国、日本の伝統である和食文化は世界の注目を集めています。『まごわやさしい』という言葉は、和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげたものです。この言葉を意識するとバランスの良い食事に近づけます。