



9月給食だより



外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、プールや夕涼み会が終わり少しずつ秋の訪れを感じるようになってきました。

1日の中での気温差で体調を崩しやすくなる時期でもあります。

子ども達だけでなく、お父さんお母さんも体調に気を付けてくださいね。



～なんで秋分の日にはおはぎなの？～

秋分の日 『祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日』 とされていて、今年9月23日(日)が秋分の日です。

赤色は古来、魔除けの力があると言われていて、小豆は祝いの席や儀式の際には赤飯やあんこにして捧げられてきました。その習慣で魔除けやご先祖様への感謝の意味を込めておはぎをお供えするようになったと言われています。

保育園では21日(金)におはぎを提供します。

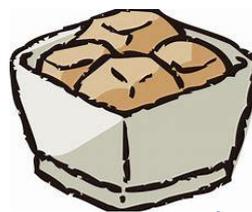
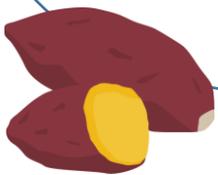


<今月の旬の食材>

さつまいも

肌の健康や腸の働きに欠かせない栄養素を含んでいます。

低温でじっくり長時間加熱することででんぷんの分解酵素が活発に働きほっくりとした食感と甘みが増します。



里芋

免疫力を高め、お通じをよくする効果があります。

煮物や汁の具、和え物や揚げ物など色々な調理方法があります。保育園では汁の具と和え物で使っています♪

きのこ

体内の有害物質を絡め取り、体外へ排出する効果があります

油と一緒に調理をすると栄養が効率よく摂れますが、加熱のし過ぎは栄養素が逃げてしまうので、必要以上に加熱しないようにしましょう。

