

9月給食だより



令和3年8月25日発行

夏の暑さも少しずつ和らぎ、気持ち良い風に季節の変わり目を感じられるようになってきました。気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。

秋は食べ物が美味しい季節です。様々な秋の味覚を味わうなかで旬のものをいただく喜びを子ども達に伝えていけたらと思います。



魚の栄養パワー！



実りの秋、収穫の秋、食欲の秋…。色々な食べ物が美味しい季節ですね！さんま・さば・鮭など秋に旬を迎える魚もたくさんあります。



魚には成長に必要な栄養がたっぷり含まれていますので、積極的に食べましょう。

頭と目のまわり

ビタミンA、ビタミンB1が豊富に含まれています。

肌の調子を整え、糖質をエネルギーに変えやすくしてくれます。



内臓

カルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含んでいます。

新鮮なサンマのハラワタは、えぐみが少なく、食べやすいです。

身

タンパク質が豊富に含まれており、血液中の悪玉コレステロールを減らすDHA、EPAも豊富です。

血合い

ビタミン類の宝庫です。タウリンや鉄分も多く含んでいるので、疲労回復を早め、貧血防止に効果があります。

皮

身に比べてビタミンB2を多く含んでいます。体の代謝や成長に欠かせないビタミンです。

十五夜



旧暦の8月15日を指す「十五夜」は1年でもっとも月が美しいと言われています。

お月見では月見団子を供えて、作物の収穫に感謝し、これからの豊作を祈願します。

月見団子以外にも魔除けになると言われている「ススキ」を供えたり、里芋やさつま芋・栗などの農作物を供え豊作に感謝していたそうです。中でも里芋を供えるのが一般的で「芋名月」の異名をもちます。

今年の十五夜は9月21日(火)です。お供え物をして、家族でお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか？

簡単！かぼちゃのお月見団子 約15個分

- ・白玉粉 80g
- ・絹ごし豆腐 80g
- ・南瓜 40g
- ・砂糖 大さじ1

- ①南瓜は皮を剥いてレンジで加熱し、潰す。
- ②白玉粉に絹ごし豆腐、砂糖、①を加え耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- ③一個づつ丸めて団子にする。
- ④鍋にお湯を沸かし③を入れて浮いてきたら、2分程茹でて氷水に入れて、水気を切って出来上がり♪

*お好みできな粉やみたらシラシをかけても◎

《 非常食の備えはありますか？ 》

9月1日は防災の日です。もしもの場合に備え、ご家庭で水や非常食を用意しましょう。

災害用に食品を備蓄する場合、家族の人数×7日分が目安と言われています。非常食には常温で長期保存の効く乾物や缶詰類、レトルト食品、フリーズドライのものなどが向いています。子どもが食べ慣れているお菓子も非常用にストックしておくこと、非常時に子どもの不安を和らげてくれる効果があります。

この機会に非常食や備蓄品を確認してみてもいいでしょうか。

