

9がっ南立表
アラスカ

食べるの大女子きだよ

2021. 9. 9 山内保育園 給食室

日中はまだ暑さが残りますが、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。
"秋"といえは『実りの秋』、一年の中で一番食べ物がおいしいと言われる季節。

新米・ぶどう・梨・いちじく・柿・かぼす・すだち・れんこん・さんま・魚肝油・ほっけ、
カレイなどにはじまって、きのこ類(しめじ・まいたけ・松茸など)、りんご、かりん、栗、
里芋、ちんげん菜、さつまいも、さば、イワシ などなど!

秋が深まると徐々に旬の食材が増えていきます。楽しみですね♪
給食でもさまざま旬の食材を使っていますが、近年"さんま"の不漁が
続き、価格が高騰しているようですが、今年も例年同様に不漁のニュースが
聞かれるので9月の献立の中では"さんま"を入れることを見送りました。

今年の
十五夜は 9月 21日(火)

旧暦の8月15日は月がまんまるの満月になる「十五夜」です。

「中秋の名月」とも呼ばれていて、月見団子やすすきなどを飾り、一年で最もきれいな
お月様を楽しめる日です。昔は、秋の作物の「里芋」を供えて、お米や野菜がたくさん作れる
ように祈ったとも言われています。月見団子の形や味は地方ごとに違いがあるようですが、
京都をはじめとする関西地方の月見団子の形以外のものを調べてみてもおもしろそうだな
と思いました。園ではおやつに"お月見おはぎ"をみんなでお腹いっぱい食べたいと思います。
里芋をお米と一緒に炊き、麦画棒で少しづつ削りながら形をつくらせて仕上げます。

☆ 給食室の前のレシートが更新されました。

保護者の方からのリクエストや感想、ご意見など
直接私たちに声をかけてくださることも増え、
嬉しく思っています。参考になればと思いますので
またご自由に持ち帰って下さい。

🍵 園でもお家でも二まめは水分補給を

これから外で過ごすことが気持ち良い
気候の日が多くなり、お家でも外に出て
遊ぶ機会も増えることと思いますが、
真夏のように汗をかかなくても、
二まめは水分補給は大切なので
お茶やお水を飲むようにしましょう。