



9月 給食だより



朝夕は涼しい風が吹き、天高く馬肥ゆる秋へと移りゆく季節を感じます。過ごしやすい秋はサンマに栗、キノコ類、大豆、イモ類、米、果物など様々な食材が旬を迎えます。夏の暑さも和らぎ、戸外での活動も増えるので、子どもにとっても食事の時間が待ち遠しい『食欲の秋』がやってきます。この時期にたくさんの旬の食べ物にチャレンジすることで、苦手なものを克服する機会にもなりそうですね。



中秋の名月

一年の中でも美しく澄んだ月が見られる秋の風物詩『十五夜』、今年は9月10日(土)です。

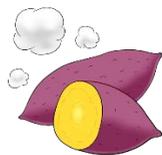
中秋の名月と呼ばれ、すすきや萩をかざったり、お団子を作ったりして楽しむ伝統が今もなつかしく続いています。神さまが創られた月や星、広い宇宙に目を向けたり、古くから伝わる文化や伝統に興味を持ったりして、秋ならではのひと時を過ごせるといいですね。



給食レシピ紹介 《さつまいものレモン煮》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

さつまいも	35	レモン汁	1
砂糖	1.5	塩	0.05



- ①さつまいもは一口大に切り、水につけてあく抜きをしておきます。
- ②鍋にさつまいもを入れ、水をひたひたに入れます。
- ③砂糖、レモン汁、塩を入れて落し蓋をし、さつまいもが柔らかくなるまで中火で煮ます。
- ④さつまいもが柔らかくなったら、煮汁につけたまま冷まします。
(30分ほど置いておくと味が染み込んでおいしくなりますよ！)