



9月 給食だより

9月に入り、残暑の厳しい日がまだまだ続いていますが、朝夕の風や日が短くなる様子に少しずつ秋の訪れを感じます。

旬の食材はその季節に合わせて体調を整える働きを持っています。また、食材のもつ味わいも季節によって変化し、春は解毒作用の苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄える甘味、冬は身体を温める厚味(こってりとした味わいでおいしいこと)と変わっていきます。

これからの季節は寒くなる前にエネルギーを蓄えるため、穀物や甘味のある果物が旬を迎えます。秋の恵みを楽しみながら、夏の疲れを取り、冬に向けて体調を整えましょう。

秋に旬を迎える食材



くり



さつまいも



きのこ類



かき



りんご



さけ



さんま

給食レシピ紹介 《沢煮椀》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

豚肉	5	三つ葉	3	薄口しょうゆ	2
干し椎茸	0.5	こんにゃく	10	酒	1
人参	5	大根	10	だし汁	120
薄揚げ	2	塩	0.2		

- ①薄揚げは細く切り、熱湯で油抜きしておきます。
- ②豚肉、干し椎茸、人参、こんにゃく、大根は細切にし、三つ葉は2cmぐらいに切ります。
- ③鍋に豚肉を炒め、火が通ったらだし汁を入れ、三つ葉以外の材料を入れて煮ます。
- ④野菜に火が通ったら、酒、しょうゆを入れ、塩で味を整えます。
- ⑤最後に三つ葉を入れたら出来上がり。

* 沢煮椀の「さわ」は昔、『多い』という意味で使われていました。そのことから、干切りにした野菜や肉類がたくさん入った「汁もの」を沢煮椀といいます。
うま味たっぷりでおいしいですよ！