

9月の給食だより



平成30年9月1日
津屋崎保育園

9月に入り、朝・夕は秋風を感じるようになりました。とはいえまだまだ残暑が厳しく夏の疲れが残っています。体の抵抗力も少し弱っているので体調を崩さないよう、十分な睡眠と栄養をとりましょう。

十五夜

今年は9月24日が「十五夜」です。「中秋の名月」とも呼ばれています。古来より日本人は月をめぐる習慣がありましたが、特に中秋のこの時期は空が澄んでいて最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期に月を見ながら宴会を催す風習ができました。

☆☆☆お月見にまつわる食べ物☆☆☆

月の見えるところにススキを飾り、お月様になぞった月見団子やさといも・梨などを盛り、お神酒を供えます。

お月見団子

<材料 4人分>

白玉粉 100g

水またはぬるま湯 約90ml

<作り方>


- ① 白玉粉に水またはぬるま湯を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのやわらかさになるようこねる。
- ② ①を適当な大きさにまるめ、沸騰したお湯の中に入れ、浮き上がって1~2分たったらすくい上げて冷水に入れる。
- ③ 白玉が冷めたら水気をよく切り、お好みできな粉などをまぶしてできあがり！！




秋においしい食べ物


秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらいでくると、子どもたちの食欲もぐんと増します。寒い冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪を蓄えようとしています。

秋にとれる魚には脂がたっぷりのついでいて体をあたため、イモ類は体のエネルギー源となります。果物や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

新米  日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚とあわせて、おいしい新米を味わいましょう。

さつまいも  焼きいも・お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く子どもに人気があります。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

さんま (秋刀魚)  秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠です。

りんご  そのまま食べるほかに、お菓子やサラダなど様々な楽しめます。ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

保育園のりんごはなぜ皮つき？

津屋崎保育園では三歳以上児になるとりんごは皮つきのまま食べます。これは子どもの成長のためのねらいがあります。

現代の食べ物は軟らかい食べ物が多く、子どもの咀嚼力が低下しています。少しずつ噛む力を育てるために、保育園では皮つきりんごを食べています。

りんごの皮はきれいに洗っていますので、衛生面でも子どもが安心して食べられるようにしています。

ご家庭でも皮つきりんごやきゅうり、にんじんのステックなどを使って噛む力をそだてましょう。

