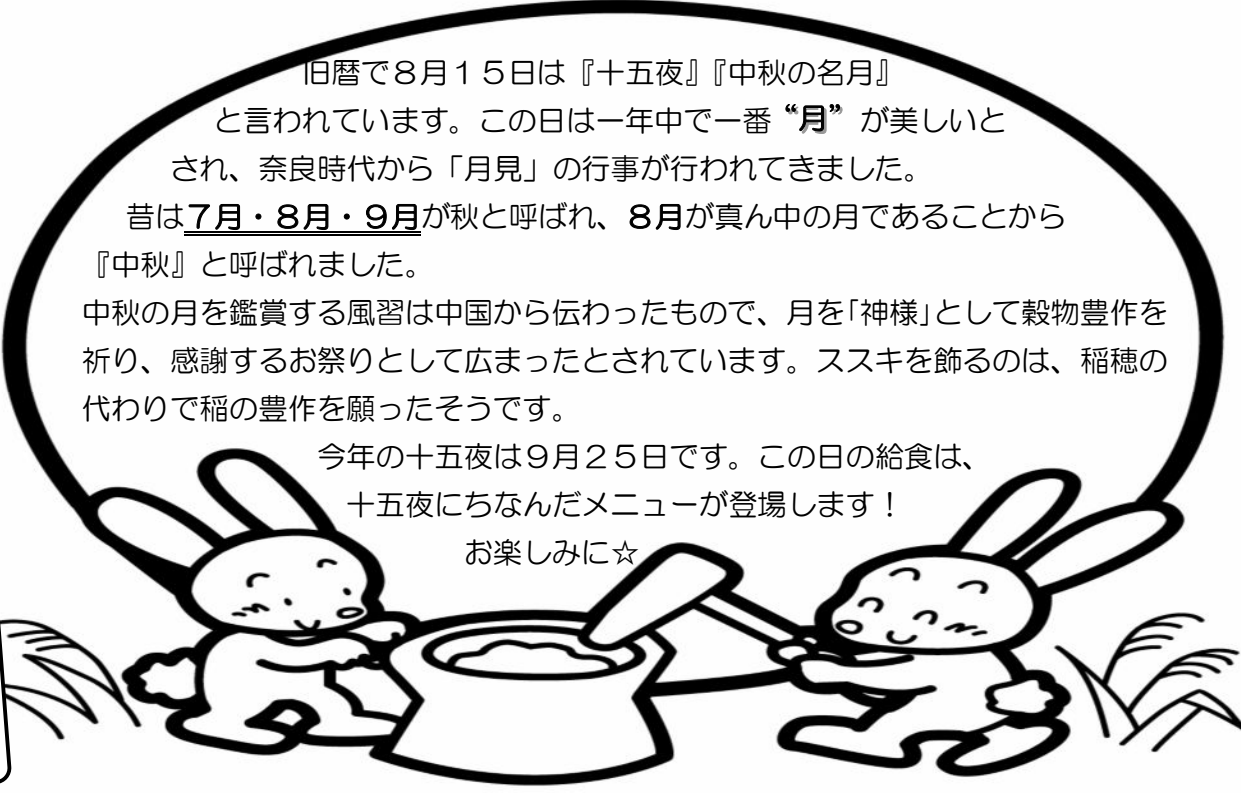


# 給食だより 2007年 9月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園 給食室

十五夜・中秋の名月



旧暦で8月15日は『十五夜』『中秋の名月』  
 と言われています。この日は一年中で一番“月”が美しいと  
 され、奈良時代から「月見」の行事が行われてきました。  
 昔は7月・8月・9月が秋と呼ばれ、8月が真ん中の月であることから  
 『中秋』と呼ばれました。  
 中秋の月を鑑賞する風習は中国から伝わったもので、月を「神様」として穀物豊作を  
 祈り、感謝するお祭りとして広まったとされています。すすきを飾るのは、稲穂の  
 代わりに稲の豊作を願ったそうです。  
 今年の十五夜は9月25日です。この日の給食は、  
 十五夜にちなんだメニューが登場します！  
 お楽しみに☆

## ★おうちでも簡単に作れる『お月見白玉団子』のレシピを紹介します★

《お月見白玉団子》【大人2人・子ども2人分】

- ・カボチャ→約1/4個
- ・白玉粉→70g
- ・水→適量
- ・砂糖水(シロップ)→適量

カボチャの皮をむいて茹でます。熱いうちにつぶして、カボチャと白玉  
 粉と水を混ぜてこねます。(耳たぶの固さぐらいが目安です。) 沸騰した  
 お湯に、丸めたカボチャ白玉を入れて、浮き上がってきたら冷水にとっ  
 て、水気を切ったら完成！シロップをかけて食べます。



## 《今月のテーマ》

### 秋の味覚をさがそう～果物編～

秋は実りの季節です！今月は「果物」を紹介します。

#### りんご



整腸作用・排便効果があるペクチンが多く含まれています。血糖値の正常化にも効果的な果物です。

#### かき



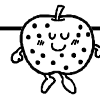
熟している加減によってやわらかかったり、硬かったり色々な歯ごたえや甘さが楽しめます。ビタミンCはみかんの2倍！スライスしてサラダに入れるのもおすすめです。

#### ぶどう



糖類が多く、エネルギー補給に効果的で疲労回復にも役立ちます。がん予防にも効果的なポリフェノールも多く含まれています。

#### なし



水分と食物繊維が多く、便をやわらかくする作用があり、便秘予防に効果的です。