

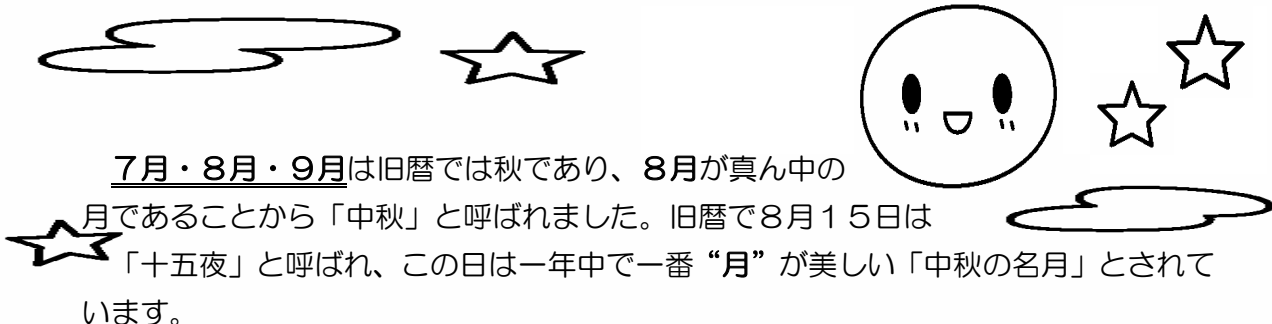
給食だより

2009年

9月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

十五夜・中秋の名月



7月・8月・9月は旧暦では秋であり、8月が真ん中の月であることから「中秋」と呼ばれました。旧暦で8月15日は「十五夜」と呼ばれ、この日は一年中で一番“月”が美しい「中秋の名月」とされています。

十五夜は月を「神様」として穀物豊作を祈り、感謝するお祭りとして伝わっています。お月さまみたいな丸いお団子の他に、秋はちょうど食物の収穫が始まる時期であることから、秋の食材である「さといも」「さつまいも」「梨」「りんご」などがお供え物として使われています。

今年の十五夜は10月3日（土）です。9月30日（水）の給食は、十五夜特別メニューが登場します！おたのしみに！

★今年の満月は10月6日（火）です。



★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★

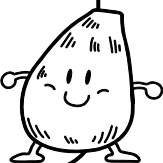
- 《お月見白玉団子》【大人2人・子ども2人分】
- カボチャ→約1/4個
 - 白玉粉→70g
 - 水→適量
 - 砂糖水(シロップ)→適量
- カボチャの皮を取って茹でます。熱いうちにつぶして、カボチャと白玉粉と水を混ぜてこねます。（耳たぶの固さぐらいが目安です。）沸騰したお湯に、丸めたカボチャ白玉を入れて、浮き上がってきたら冷水にとって、水気を切ったら完成！シロップをかけて食べます。

秋の味覚をさがそう～その1 いも類～

秋は実りの季節です！今月は「いも類」についてお話します。いも類は食物繊維が豊富で、便通を整える働きがあります。ビタミンCも豊富です！給食にも登場しますよ！

さといも

いも類の中で、一番カロリーが低いのがさといも！あの独特のぬめりは、脳細胞を活性化させる働きがあります。煮物や、汁物の具に最適です！低温での保存がきかないので、早めに食べることをおすすめします。



さつまいも

秋の代名詞と呼ばれるさつまいも！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。汁物やおやつ、そして焼きいも…子どもたちに人気のある食材の一つでもあります！

