



給食だより

2018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 あおぞら菅田保育園

秋は「実りの秋」とも言われ、おいしい食べものがたくさん収穫できお店に並びます。旬の食べ物は栄養価も高くなりますよ♪おいしい秋の味覚を楽しみ、たっぷり遊び元気に過ごしましょう！

秋においしい食べもの

お米

新米は水分が多く、炊きたての新米は香りも味も格別です！



さつまいも



さつまいもはゆっくり時間をかけて火を通すことでより甘くなります！レンジを使うよりもオーブンでじっくり焼くことで甘さが出ます！

果物

ぶどう、柿、梨、りんごなどがあります。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、冬に向けて体調を整えてくれます！



きのこ

人工栽培のものが年中食べられますが、しめじ、しいたけ、エリンギなどのきのこは秋が旬です！食物繊維が豊富です！



さんま



「秋刀魚」と書くように秋の旬を代表する魚です！脂がたっぷりのっていてとてもおいしいです！脳を活性化してくれる「DHA」を豊富に含んでいます。

☆十五夜を楽しもう☆



旧暦8月15日（現在の9月7日～10月8日頃）前後に訪れる満月の夜のことを「十五夜」といいます。十五夜は月を「神様」として、五穀豊穡を祈り感謝するならわしとして伝わっています。今年の十五夜は9月24日（月）です。秋の夜空に浮かぶきれいなお月さまを見上げて、子どもと一緒に月見を楽しんでください！

芋煮 (大人2人、子ども2人分)

材料

里芋	中5個	かつおだし	500ml
鶏肉	180g	砂糖	小さじ1強
油揚げ	2枚	みりん	小さじ1
人参	1本	塩	小さじ1/2弱
板こんにゃく	60g	醤油	大さじ1
しめじ	1/2パック		

子ども 88kcal 大人 176kcal

色んなきのこを入れてみてね！

給食レシピ

作り方

1. 里芋、人参、こんにゃくは食べやすい大きさに切り、油揚げは細切り、しめじはさいておく。
2. かつおだしに鶏肉を入れアクを取ったら切った野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
3. 調味料を入れて、味を調えたら完成！