



# 9月 給食だより



令和2年9月1日 こどものいえ保育園 小林里穂

日中暑かった夏もだんだんと涼しくなり、過ごしやすくなってきました。魚にきのこ・豆・新米・さつまいもなどが美味しい季節になります。食欲の秋とは言いますが、お菓子ばかりだと食欲もわかず、肥満に繋がります。食事は1日3回+1回のおやつで規則正しい食生活を心掛けましょう。

## 9月の旬の食材「しめじ」

しめじの旬は、9～10月です。しめじは、天然の「ほんしめじ」と人工栽培の「ぶなしめじ」があります。「香りまつたけ、味しめじ」と称されるのは、天然の「ほんしめじ」です。栄養価が高く、血液中のコレステロール値を低下させる作用も持ちます。ほんしめじを選ぶ時は、カサに張りとう丸みがあり、開きすぎでない物、柄に丸みがありしっかりと弾力があるものを選びましょう。

## 知ってる！？ 十五夜にはお団子と...？

十五夜に用意するものは、お団子だけではありません。「芋名月」という別名もあり、里芋やさつまいももお供えます。そして「つるのある食べ物を十五夜にお供えすると月と人とのつながりを強くする」ということでぶどうを食べます。どれも旬の食材なので、お団子の他にも準備してみてもいいでしょうか？



## 8月7日にクッキングを行いました！

今回は、育てた野菜を使ってピザトーストを作りました。ケチャップを塗ったパンに、子ども達が切ったソーセージ・ピーマン・チーズなどを、好きなようにトッピングしました。自分の焼けたトーストを見るなり「あれ？チーズが見えなくなっちゃった。」と驚きの声が…。上に乗せたチーズが溶けて、野菜の下に入っていた事に気が付きました。自分で作ると、いつも食べている物にも新たな発見があるのですね。ピーマンは少し苦かったけど、色々な発見ができたクッキングになりました。



完成♪

