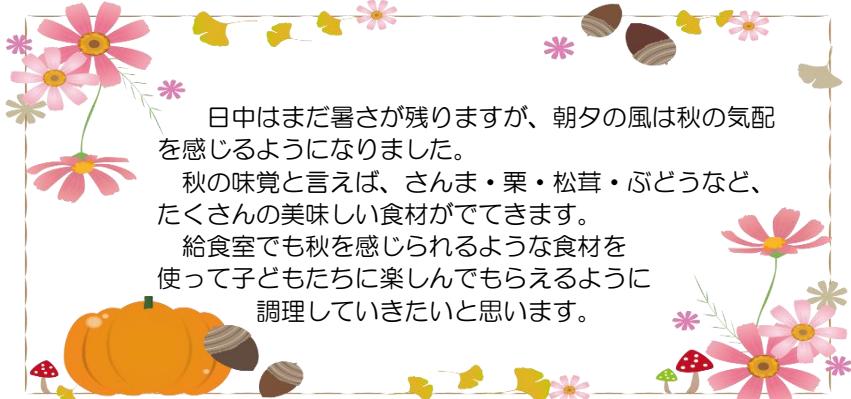


9月給食だより



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じるようになりました。

秋の味覚と言えば、さんま・栗・松茸・ぶどうなど、たくさんの美味しい食材がでてきます。

給食室でも秋を感じられるような食材を使って子どもたちに楽しんでもらえるように調理していきたいと思います。

クッキング報告



幼稚園クラスの梅の天日干しの様子です。

梅の匂いをかい「果物の匂いがする」とみんな梅に興味津々でした。トングで梅をしっかりとさみネットの中に入れることができました。天日干しが終わったら、梅干しのおにぎりにして提供しようと思います。

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通もよくなります。

また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- 椎茸・舞茸→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富
- しめじ→免疫力を高める

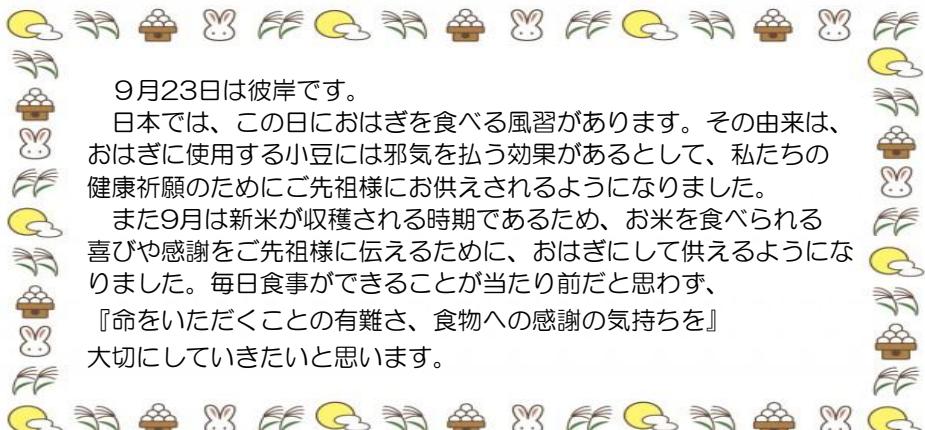
給食レシピ紹介！！きのこ炊き込みご飯

大人2人分

○米	1合（水195g）
○しめじ	30g
○ツナ	70g
○醤油、酒	各小さじ半分
○だしの素	小さじ半分

〈作り方〉

材料をすべて炊飯器に入れて炊く
ぜひご家庭でも作ってみて下さい！



9月23日は彼岸です。

日本では、この日におはぎを食べる風習があります。その由来は、おはぎに使用する小豆には邪気を払う効果があるとして、私たちの健康祈願のためにご先祖様にお供えされるようになりました。

また9月は新米が収穫される時期であるため、お米を食べられる喜びや感謝をご先祖様に伝えるために、おはぎにして供えるようになりました。毎日食事ができることが当たり前だと思わず、

『命をいただくことの有難さ、食物への感謝の気持ちを』

大切にていきたいと思います。

9月のお知らせ

★クッキング予定

どんぐり・つくし・たけのこ・りす組
…さつまいも観察

ひかり組 …包丁練習

日程は調整中です。

