

# 給食だより 9月

2021 野上あゆみ保育園

## 旬のお魚 鮭

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は少し涼しくなり秋の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目で夏の疲れが出やすい時ですので 体調を崩さないように気をつけましょう。

秋といえば『収穫の秋』に『食欲の秋』。夏に少し下降気味だった食欲を取り戻せるように、今月の献立は旬の美味しい食材をふんだんに使用した秋メニューとしました。



### 十五夜 (2021年は9月21日です)

一年で最も月が美しく見える旧暦の8月15日を中秋の名月と呼びます。貴族間で楽しまれていた十五夜は、江戸時代に入り庶民の間でも広がり始め、農作物の収穫時期と重なっていたことで収穫祭として発展していきました。特にお米の収穫はとても重要だったために、無事に収穫できたことに感謝し、米粉で丸く作った団子を月に見立てお供えしました。

★園の給食はお月見うどんを予定しています。



### 給食のご紹介

9月1日 防災の日にちなみ、

おやつは、スイートポテトと備蓄食材のクラッカー・かんぱん(ひまわりのみ)を提供しました。



### 鮭のちゃんちゃん焼き



<材料 (4人分) >

鮭……4切れ	キャベツ…150g
酒……小さじ2	人参………30g
塩……少々	玉ねぎ……50g
油……少々	しめじ……40g

A { 味噌………小さじ2  
砂糖………小さじ1強  
みりん……大さじ1/2  
濃口醤油…小さじ1/2

<作り方>

- ①鮭に酒と塩をふる。
- ②野菜は食べやすい大きさに切り、油でさっと炒めてAで調味しておく。
- ③①の鮭をフライパンで焼き、ひっくり返して②の野菜を上へのせ、ふたをして蒸し焼きにする。