



# 給食だより 9月

2021年9月御殿山あゆみ保育園

栄養士 久井姫乃

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日、旧暦の8月15日の十五夜の月を中秋の名月と呼びます。貴族間で月見を楽しむ十五夜は、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もあり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なことだったために、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。今年の十五夜は9月21日です。綺麗なお月様が見えると良いですね。

★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

月に一度のわくわくメニュー、8月はピラフの周りに炒り卵、いんげんを飾った「ひまわりライス」でした。どのクラスもとてもよく食べてくれました！

9月はえびフライを予定しています♪



## 旬のお魚 鮭

鮭は川で誕生して海に下り、産卵までの数年間は北の海で成長し、産卵期の秋(9~11月)に再び生まれた川を上り一生を終える代表的な回遊魚です。また、身は赤いですが実は白身魚です。この色のもとになっているのは「アスタキサンチン」という赤色の天然色素成分です。鮭がエサとして食べるプランクトンやえびなどにアスタキサンチンが含まれているので、体内に蓄積されて身が赤やピンク色になっているのです。このアスタキサンチンという成分は強力な抗酸化作用※を持っています。

また、鮭は低カロリー・低脂肪でたんぱく質は消化吸収がよく、脳の活性化に良いと言われているDHAもたくさん含まれています。旬の時期は安価でもありますので、是非ご家庭のメニューにも加えてみて下さいね。

※活性酸素を取り除き、酸化を抑えるはたらきのことです。活性酸素は微量であれば人体に有用な働きをしますが、大量に生成されると過酸化脂質を作り出し、動脈硬化・がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こします。

## 鮭のちゃんちゃん焼き



### <材料 (4人分) >

鮭……4切れ	キャベツ…150g	A {	味噌………小さじ2
酒………小さじ2	人参………30g		砂糖………小さじ1強
塩………少々	玉ねぎ……50g		みりん………大さじ1/2
油………少々	しめじ……40g		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の野菜を上に乗せ、ふたをして蒸し焼きにする。