

給食だより 9月



太陽が沈むと、少し涼しくなり秋の訪れを感じますね。急に寒くなったり、暑くなったり気温が落ち着かない時期でもありますので、体調を崩さないように気をつけて下さい。秋は「食欲の秋」でもありますので、食事からも秋を感じられるように、給食にも秋の味覚をたくさん取り入れています。



9月の給食に登場する旬の食材

給食には、その時々旬の野菜を使用しています。今まで口にしない食材が登場する事があるかもしれません。毎月配布しています献立表に、使用食材が載せてありますので、事前にご家庭で食される事をお勧め致します。

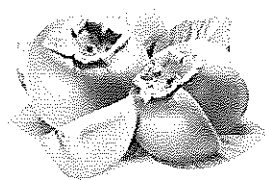
梨



巨峰



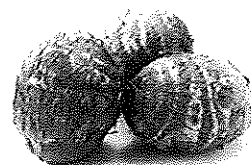
柿



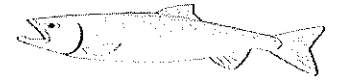
チンゲン菜



里芋



旬の魚 “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。鮭は身が赤いので、赤身魚と思われがちですが、実は白身の魚です。エビやカニを餌にして、成長するにつれて赤くなっていきます。身の赤色には、強力な抗酸化作用がある「アスタキサンチン」という物質が含まれています。また、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DNA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、是非ご家庭でも鮭をメニューのひとつに加えてみて下さい。

今年のお月見はいつ？

昔から、秋は一年のうちで最も月が綺麗な季節といわれてきました。お月見とは、月を見ることですが、特に旧暦の8月15日の十五夜と旧暦9月13日の十三夜を呼び、月を鑑賞をすることを言います。ちょうどその頃、米や芋などたくさんの作物の収穫時期を迎えることから、お祝いすると言う意味も込めて感謝の気持ちでお月見団子やすすき・芋などをお供えして、お月見をするようです。今年の十五夜は9月24日、十三夜は10月21日です。保育園のお月見メニューは9月21日です。綺麗なお月様が見えると良いですね。

