



給食だより



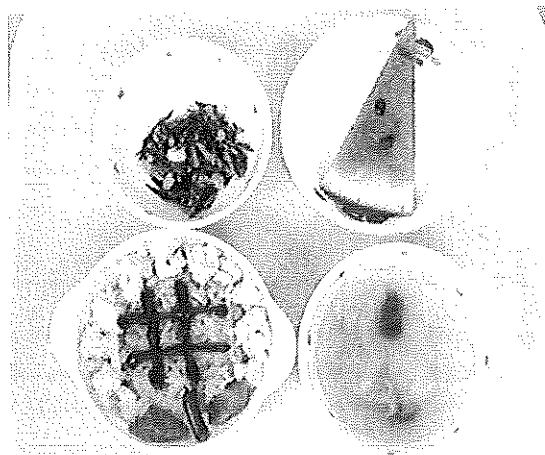
夏の強い日差しも和らぎ、虫の鳴き声もせみから鈴虫に変わった今日この頃。実りの秋の到来です。秋といたら“食欲の秋”。夏野菜のような派手さはありませんがおいしい食材がたくさん旬を迎えます。夏に少し下降気味だった食欲を取り戻せるように9月の献立は、旬の果物や野菜・きのこなどをふんだんに使用した秋メニューとしました。旬の食材はその時が一番美味しく食べられます。ぜひ、ご家庭でも秋の旬の食材を味わってみて下さいね。

～十五夜（2019年は9月13日）～

一年で最も月が美しく見える日、旧暦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13日でした。綺麗なお月様が見えましたか？

～給食のご紹介～

8月のお誕生日メニューは、チキンライスの周りに炒り卵、いんげん、ウインナーを飾った、「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。このように少しの盛り付けの変化や野菜を型で抜いたりするという工夫で、食べが良くなることもありますのでご家庭でもお試しになってはいかがでしょうか。



2019 野上あゆみ保育園

～秋の果物 梨～



北海道南部から鹿児島県まで各地で広く栽培されている梨。一口に梨と言っても多くの品種があります。

機能性

食物繊維が豊富です。特有の歯ごたえを生む石細胞も腸を刺激してぜん動運動を助け、便通を良くする効果があります。低カロリーで虫歯になりにくい糖質としても知られているソルビトールや高血圧の予防効果があるカリウムを多く含んでいます。

選び方

- ・ お尻が平らに近くどっしりとしている
- ・ 梨に軸がしっかりと付いていて干からびていない
- ・ 持った時に張りがあり固く締まっいて、ずっしりと重みを感じる

保存方法

乾燥しないようポリエチレン袋に入れ常温で貯蔵すると良いでしょう。冷やし過ぎると甘みが薄れるので、食べる一時間ほど前に冷蔵庫で冷やします。（1週間ほど保存する場合は袋などに入れ、野菜室へ。）

種類

・幸水

幸水は日本で流通されている梨の約40%を占める代表的な品種です。果実の大きさは約250～300gでやや小ぶり。果肉が柔らかくてみずみずしい果汁が詰まっているのが特徴で、強い甘味が口に広がります。茨城と栃木で多く生産されていて、7月から9月までが旬の時期です。

・豊水

幸水と一文字違いの梨に豊水があります。豊水は、幸水に次いで生産量が多い品種。果実が大きくて350～400gほどの重さがあります。果実は柔らかくて果汁も多くジュワツとジューシー。甘みも強いですが、ほどよい酸味もあります。栃木と福島で多く作られていて、8月から10月までが旬の時期です。

・二十世紀

キレイな黄緑色の皮が特徴の二十世紀梨。300g程度の中くらいのサイズが主流です。シャリシャリとした歯ごたえのある果肉が特徴で、きりりとした品の良い甘さ、爽やかな酸味が楽しめます。鳥取県のブランド梨としても有名で、8月から10月頃が旬の時期です。



