



# 給食だよい 9月

まだまだ暑い日が続いますが、朝夕は少し涼しくなり秋の気配を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日を中心の名月と呼びます。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。特に米の収穫はとても重要だったのでために、無事に収穫できることに感謝し、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。



2021 野上あゆみ保育園

## 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、身は赤いけれど実は白身魚です。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。この成分は強力な抗酸化作用※を持っています。

また、鮭には低カロリー低脂肪でたんぱく質の消化吸収がよく、脳の活性化に良いと言われているDHAが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。

抗酸化作用…※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します。

### 鮭のちゃんちゃん焼き



#### <材料（4人分）>

鮭	4切れ	キヤベツ	…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の野菜を上にのせ、ふたをして蒸し焼きにする。