

給食だより

今年は、記録的な暑さが全国的に観測された夏になりました。真夏日が続き、夏バテになっている方も多いのではないのでしょうか。一方で8月の下旬から暑さから一変気温も落ち着いた気候になってきました。

残暑も少し残る9月となりますが、8月の暑さで堪えた体を少しずつ回復するような食事を心がけましょう。



【十五夜ってなあに？】

十五夜とは、旧暦の8月15日をさして1年で丸くきれいな満月になる日をいいます。月の満ち欠けの周期から十五夜にあたる日は毎年異なります。今年の十五夜は、**9月13日**になります。

お月見の習慣は、十五夜の月の満ち欠けが農作物の収穫量をうらなうという風習から始まりました。お団子や里芋などを月に見立てた丸い食材と邪気を払うとされているススキをお供えします。農作物の収穫が豊作であることを祈念した習慣が現在は、十五夜にお月見をする習慣として残りました。

野のはな保育園でも9月13日に幼児クラスの皆でお月見団子を調理保育で実施の予定です。ご家庭でも是非お月見をお子様と一緒に楽しみましょう。

【9月に旬を迎える食材】



鮭 さんま かつお なし ぶどう りんご くり
枝豆 かぼちゃ カリフラワー 小松菜 人参
さつま芋 里芋 ジャガイモ ヤマトイモ

れんこん



9月から秋にかけてスーパーでも目にする、“れんこん”ですがビタミンCと食物繊維が豊富に含まれている食材です。ビタミンCがとて多く、秋から冬にかけて芋類が多くなりビタミンCの摂取が少なくなる季節です。そのような季節のビタミンCを摂取ができる食材としてれんこんが挙げられます。

ビタミンCは、疲労回復や感染症予防の効果があります。夏は食欲も落ち、水分や冷たいものを摂る機会が増え胃腸も疲れます。また9月から感染症が多く流行る季節になります。食物繊維は整腸作用があります。疲れた胃腸を整腸する効果も食物繊維にはあるので積極的にれんこんを食べましょう！

【保育園の簡単レシピ】

根菜カレーライス (作りやすい分量)

材料	分量	作り方
ごはん	3合	①にんにく・しょうがをみじん切りにする
豚肉	200g	
にんにく	少々	②じゃがいも・人参・れんこん ごぼうは一口大に切る
しょうが	少々	
じゃがいも	大1個	③たまねぎをスライス切りにする
たまねぎ	小1個	
人参	1/2本	④鍋に油をしいて、①を炒める
れんこん	1節	
ごぼう	1/3本	⑤豚肉をいれ炒める
油	大匙1杯	
カレールー		⑥たまねぎ・ごぼう・れんこん・ 人参を炒める
		⑦じゃがいもを加える
		⑧水を加えて煮込む
		⑨具が軟らかくなったらルーを 加えて煮込む

れんこんみそきんぴら (作りやすい分量)

材料	分量	作り方
れんこん	2節	①れんこんを薄くスライスする
にんじん	1/2本	
油	大匙1杯	②人参をせんざりにする
みそ	大匙1杯	
		③鍋に油をしいてれんこんを 炒める
		④れんこんが少し軟らかくなった ら人参を加えて炒める
		⑤みそを加えて調味する

※根菜カレーライスは今月の献立に入っています。