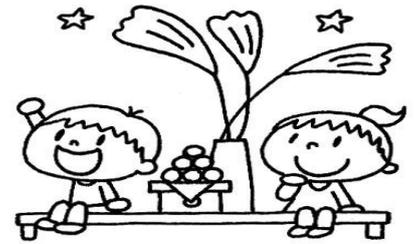




給食だより9月

発行日 8月30日



まだまだ日中は、暑い日が続いていますが、朝晩涼しい日も少しずつ増え、秋を感じられるようになりました。周辺の田んぼでは、黄金色になった稲が収穫の時期を迎えています。園の稲も順調に成長しています。夏の疲れも出てくるこの時期は、しっかりと睡眠をとり、規則正しい食生活で体調を整えましょう。



今年の十五夜は『9月10日』です。

十五夜とは旧暦の8月15日前後に訪れる満月の日のことをいいます。「満ち欠けする月の様子」や「作物が月の満ち欠けとともに成長する」ことから、**農作物の収穫・ものごとの結実・祖先とのつながり**を連想し、それぞれに感謝し祈るようになったのが十五夜です。丸い団子を月に見立て、魔除けの力があるとされるすずきをお供えするのが一般的ですが、秋の収穫をお祝いする行事でもあり、『芋名月』とも呼ばれています。
*園では、9日(金)にお団子を作ってお供えし、お月見にちなんだおやつを提供する予定です。



◇秋の美味しい食べ物

→美味しい食材の見分け方

根菜類：表面が乾燥していないもの。

(表面が柔らかいものは傷んでいる証拠)

きのこ類：カサの部分に十分厚みがあり、開き具合の少ないもので表面が乾燥していないもの。

栗：表面の鬼皮の色が濃く、かたくて艶のあるもの。

ぶどう：粒が揃っていて張りがあり果軸が緑色のもので、表面に白い粉がついているもの。

お知らせ

・8月の食育活動として、以上児さんが、とうもろこしの皮むきを行いました。子どもたちが皮むきしたとうもろこしは、午後のおやつでいただきました。

・9月の食育活動では、十五夜のお月見団子作りと稲刈りを予定しています。



9月の旬

さけ さんま いわし しらす
ほっけ さば さつまいも みょうが
さといも チンゲンサイ まつたけ
まいたけ なす しめじ なめこ
マッシュルーム かき くり りんご
なし ぶどう かぼす いちじく