



給食だより 9月

発行日 8月29日

まだ日中は厳しい暑さが残りますが、少しずつ日も短くなり秋の気配が感じられるようになってきました。実りの秋は食材も豊富でおいしい季節です。給食でも旬の食べ物をたくさん取り入れ、子どもたちに季節の味を楽しんでもらいたいと思います。

食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作ってはみませんか？

例えば、さつまいもを手で触ると「でこぼこしている！」「つるつるしているところもある！」と形や感触の違いを発見することができます。切ってみると「白い！」「黄色い！」と中の色の違いを知ることに繋がります。調理過程では焼くと甘い香りや、食べて感じるホクホクとした食感を楽しめます。

このように1つの食材をとっても五感で感じることは、食べることのワクワクにつながります。家庭の食卓でも小さな発見を重ねて、秋の味覚を楽しんでみましょう。

お知らせ

8月5日に以上児クラスにてつくしんぼカレーを作りました。

うみ組がむいた玉ねぎをたいよう組が包丁を使って切り、そら組はピューラーを使ってにんじんの皮むきに挑戦しました。

みんなで作ったカレーは特別なおいしさで、

笑顔いっぱい食べる姿が

見られました。



9月の旬

さけ ほっけ

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
かぼちゃ なす しめじ なめこ
かき くり りんご なし ぶどう
かぼす いちじく

◎さけ

鮭は収穫時期や成熟度によって呼び名が変わり、秋に獲れる鮭を「秋鮭」と呼びます。秋鮭は脂乗りが控えめでさっぱりとした味わいが特徴です。身の色は、淡いオレンジ色をしています。

◎チンゲン菜

チンゲン菜は中国からやってきた野菜で、白菜の仲間であるアブラナ科の野菜です。1年を通して出回っており、比較的安価に手に入りやすい食材です。チンゲン菜はカルシウム、β-カロテン、ビタミンCなど様々な栄養素が含まれており、野菜の中でも栄養価が優れています。

◎ぶどう

ぶどうは大きく黒、赤、緑の3色に分けられますが、この違いはぶどうに含まれるポリフェノールの量で、ポリフェノールが豊富だと色が濃くなっていきます。ポリフェノールには強い抗酸化作用をもち、動脈硬化を抑える作用があります。