

9月 給食だより



発行日 8月28日

暑い日が続いていますが、だんだんと日も短くなり、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。夏の疲れが出やすいこの時期は、食欲が落ちたり体調を崩しやすくなったりします。元気に過ごすためにも、バランスの良い食事と十分な休息を心がけましょう。



十五夜ってなあに??

十五夜とは旧暦で8月15日の夜のことで、現在の暦では9月中旬～10月上旬ごろにあたります。「中秋の名月」とも呼ばれ、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めながら秋の訪れを感じる風習があります。十五夜でお供えするお団子は、満月に見立てて作り、収穫の感謝と翌年の豊作を祈願する意味があります。またお団子をピラミッド型に並べるのは感謝や願いを月まで届けるという意味が込められているそうです。



お知らせ

8月3日にとうもろこしの皮むきを行いました。むいた後はおやつに提供し、みんなでおいしくいただきました。

9月25日はお月見集会です。たいよう組で十五夜のお団子作りを予定してます。出来上がったお団子は季節の野菜やススキと一緒にエントランスに飾ります。



9月の旬

さけ さんま ほっけ さば
さつまいも さといも とうがん
チンゲンサイ しいたけ 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 いちじく

【かぼちゃ】

かぼちゃは強い抗酸化作用を持つβ-カロテンやビタミンC、E、腸内環境を整える食物繊維を多く含む野菜です。これらは免疫力アップにつながる成分なので季節の変わり目の体調維持に役立ちます。果肉の色が濃く、種がふっくらしていてずっしりと重みのあるものがおすすめです。

【梨】

すっきりとした酸味はクエン酸、リンゴ酸などの有機酸で疲れを癒す効果があります。独特のシャリシャリとした食感は食物繊維によるもので、腸内環境を整える効果があります。形が丸く、皮にハリがあるものを選びましょう。

【ぶどう】

みずみずしい甘さと程よい酸味のぶどうは夏の終わりから秋まで、様々な品種が楽しめます。速やかにエネルギーに変わる果糖やブドウ糖を含むので、運動後などの疲労回復にぴったりです。皮にハリがあり、粒の大きさと色が均一なものがおいしいぶどうの特徴です。