



夏の暑さも和らぎ、秋の匂いや気持ち良い風が感じられるようになりました。

「実りの秋」や「食欲の秋」という言葉があるように、多くの作物が実り、気候も良く、食欲が増す時期です。栗やさつまいも、きのこなど秋の味覚が旬を迎えます。秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないので、味が濃く甘みも強いのが特徴です。また、サンマ、鮭などの魚も美味しくなります。秋の味覚をたくさん食べて、秋**繪糺**み頃しよう。

近日の暑い日中と夜の涼しさで体温調節が難しいですが夏バテはしていませんか？先日、年長さんは食育で枝豆の豆出しをしましたよ♪みんな大好きな枝豆のお話をとても真剣に聞いていました。普段何気なく食べている野菜もお話を聞くことでより一層好きになれたようです。

今年は十五夜が9月29日です。年長さんはさつまいもの皮むきをして、お月見のお話をします。おうちでもお月見飾りをし、秋の月を眺めてみてはいかがでしょうか？

《毎月19日は食育の日です》

秋の味覚～きのこ～

秋の味覚「きのこ」には、腸内環境を整えてくれる食物繊維、免疫力アップや骨・歯の健康に欠かせないビタミンDなどが豊富に含まれます。また、成長ホルモンの分泌を促すオルニチンも含まれ、成長期の子どものに欠かせない食材です。

きのこには水溶性の栄養素が多いため、スープや煮物にすると溶け出した栄養素も摂取出来ます。また、炒め物など油を使って調理をするとビタミンDの吸収率が上がります。さらにビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるので、きのこのミルクスープなどにしてカルシウムが豊富な食材と一緒に食べるとより効果的です。



こよみ

今日の二十四節気

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

白露 (はくろ)	9月8日頃
大気が冷えてきて、朝露を結ぶ頃。ようやく暑さが引き、秋らしい気配を感じられるようになります。	
秋分 (しゅうぶん)	9月23日頃
春分と同じく昼と夜の長さがほぼ同じになる日のこと。「暑さ寒さも彼岸まで」というように、次第に秋が深まっていきます。	

夕焼けご飯



《約4人分》

- ・米 2合
- ・水 適量
- ・人参 中2/3本
- ・干しいたけ 3g
- ・しょうが 1.2g
- ・醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・料理酒 小さじ1/3

《作り方》

- ①しょうがと人参はそれぞれすりおろし、干しいたけは水戻ししてスライスします。
- ②米を30分以上浸漬後、①と調味料を入れて炊飯します。
- ③炊きあがったら全体を混ぜて器に盛り付けます。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。

