

9月 給食だより

フジオひまわり保育園

暑い夏が終わり、涼しく過ごしやすくなってきました。夏バテはしていないでしょうか？
 これからの季節「食欲の秋」と言われるように、美味しいお野菜、果物、お魚がたくさんあります。
 栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気いっぱい秋の行楽シーズンを楽しみましょう。



秋の味覚

今が旬の秋の味覚には、体に嬉しいパワーがいっぱい！いつもより安くて味も抜群です♪

さつまいも



食物繊維がじゃがいもの
3倍!!!
 便秘解消に効果があります。



きのこ類



きのこに含まれるビタミン
 Dは、カルシウムの吸収を手
 助けします。



りんご



リンゴポリフェノールで
 美肌・老化防止の効果があ
 ります。



●十五夜●



十五夜とは、旧暦の8月15日の満月の夜の
 ことです。この日のお月さまは一年で最も美
 しいとされているため、「中秋の名月」とも呼
 ばれます。

昔からお団子やすずきなどのお供えものを
 して、「お月見」をする習慣があります。

今年の十五夜は、9月21日(火)です。

保育園でも満月の象徴である、まんまるのお
 団子を作って、三宝へ盛り付けてお月さまへ
 お供えします。



●かんたん！お月見団子レシピ●

【材料】・白玉粉25g ・絹ごし豆腐12g

【作り方】①白玉粉に絹ごし豆腐を加え、耳たぶほどの
 固さになったら生地を丸め、真ん中をくぼませる。

③沸騰したお湯で2分茹で、水にさらす。

④きな粉など、お好みの味付けをして完成！



9月1日は、防災の日です！

非常食の備えとともに、日常的に
 食べ慣れているお菓子などもス
 トックしておきましょう。災害
 時、食べ慣れたお菓子が心を癒
 し、命を救います。

