



緑の家保育園
給食室
9月号

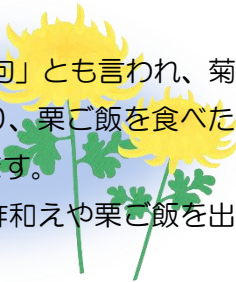
さわやかな初秋の風の中で、いろいろな虫の音が聞こえるようになりました。給食では秋のおいしい食材がたくさん入った献立を提供いたします。食欲の秋に栄養をいっぱいにとって丈夫なからだづくりに役立てていきましょう。



秋の行事食・食べ物を知ろう！

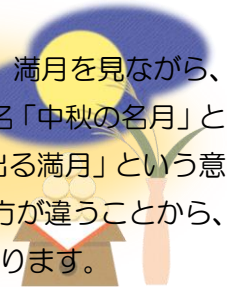
重陽の節句

9月9日に行います。「菊の節句」とも言われ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりして無病息災や長寿を願います。給食では、食用菊を使った甘酢和えや栗ご飯を出します。



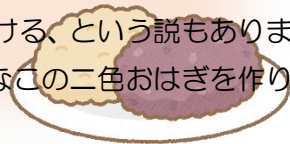
十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。別名「中秋の名月」ともいい、これは「秋の真ん中に出る満月」という意味です。旧暦は今の暦とは数え方が違うことから、今年の十五夜は9月21日になります。



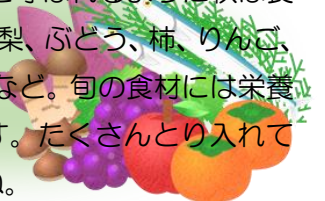
おはぎ

お彼岸によく食べられているおはぎ。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分ける、という説もあります。給食では、あんこときなこの二色おはぎを作ります。



秋の味覚

「食欲の秋」「実りの秋」と呼ばれるように秋は食べ物がおいしい季節です。梨、ぶどう、柿、りんご、栗、さんま、鮭、さばなどなど。旬の食材には栄養がたくさん詰まっています。たくさんとり入れて元気に秋を迎えたいですね。



日本の食生活の知恵を知ろう！～敬老の日～

「まごわやさしい」とは日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べたものです。毎日の食事に積極的に取り入れて、健康な生活に役立ててみてください。



- ま**：豆類・豆製品(大豆、小豆、豆腐、納豆など)
ご：ごま・種実類(ごま、アーモンド、ピーナッツなど)
わ：わかめ・海藻類(わかめ、ひじき、のりなど)
や：野菜類(緑黄色野菜、淡色野菜)
さ：さかな・魚介類(魚、骨ごと食べる小魚、貝など)
し：しいたけ・きのこ類(しいたけ、えのき、しめじなど)
い：いも類(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)

<<今月の献立から>>

【ほろほろクッキー】5人分

～作り方～

～材料～

- ・米粉 45g
- ・薄力粉 35g
- ・無塩バター 50g
- ・砂糖 12.5g
- ・黒砂糖 12.5g

1. バターを室温に戻し、泡立て器でポマード状に練る。
2. 砂糖、黒砂糖を加え、なめらかになるまで更に練る。
3. 2に米粉、薄力粉を加えゴムベラで全体に粉っぽさがなくなるように混ぜ込む。
4. 一口大に丸め160度のオーブンで10分ほど焼く。



♪ほろほろとくちどけの良いノンエッグのクッキーです♪