



9月給食だよ!



令和6年9月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 栄養士

天高く馬肥ゆる秋。十五夜やお彼岸には月見だんごやおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんでみてはいかがでしょうか。保育園では幼児クラスで“月見だんご”作りをして園内に飾りたいと思います。

お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぶりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。

給食レシピ~ぶりのバターポン酢~

材料【子ども2人・大人2人】

- ◎ぶり切身…40g 5切
- △清酒…小さじ1
- △塩…ひとつまみ
- ◎小麦粉…5g
- ◎にんにく…1片
- ◎オリーブ油…大さじ1



- ◎溶かしバター…5g
- ◎ポン酢…小さじ1/2

作り方

- ① ぶりは△の調味料で下味をつけておく。
- ② にんにくはスライスしてフライパンに引いたオリーブ油と一緒に香りを出しながらあたためる。
- ③ ぶりに小麦粉をはたいて②に入れて両面焼く
- ④ 溶かしバターとポン酢を合わせておく。
- ⑤ ぶりが焼き上がったら④のソースを絡めて完成。

秋が旬の食材に含まれる栄養は…?

【きのこ類】まつたけ、しいたけ、まいたけ、しめじ



・ビタミンB群、ビタミンD、カリウムが豊富。

注目したい栄養素はビタミンB群です。代謝を助けるとともに、神経を正常に保ち健康維持を助ける働きがあります。

【さつまいも】



・エネルギー源となる糖質、食物繊維やビタミンCが豊富。

ビタミンCは体内で様々な働きがあります。ホルモンの合成や鉄分の吸収にも関わっている。疲れにくい体を作るために欠かせない栄養素です。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているので比較的熱に強いです。

《秋の食材を使ったおすすめ料理の紹介》

- きのこ秋鮭のバターホイル蒸し
- さつまいものみそ汁

食育集会『すいか割りを楽しもう』

すいかは夏の暑さで身体にこもった熱を逃がしてくれる働きがあります。8月の食育集会では『すいか割り』を行いました。“すいかクイズ”を行った後、子ども達が順番にすいか割りを行い、徐々にひびが入っていく様子を見て楽しんでいました。最後は先生たちの力を借り、見事にすいかが割れ盛り上がりました。給食の時間に食事を運ぶと「すいか早く食べたい」と心待ちにしていました。

