



季節は秋へと移り変わりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。これから涼しくなると、夏には気をつけていた衛生管理も怠りやすいです。秋も菌が増殖しやすい気温や湿度が続くので、衛生面には十分注意しましょうね！



お月見



お月見は、中国の「中秋節」を起源とする行事で、奈良時代から平安時代初期頃に日本に伝わったとされます。

旧暦8月15日の夜を「十五夜」といい、「芋名月」という地方もあります。

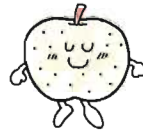
また、旧暦9月13日の夜を「十三夜」といい、「栗名月」という地方もあります。

古来より、この時季は、空気がもっとも澄んで美しい月が見られるということで、月を見ながら宴会をする風習ができました。

収穫時期の行事であるお月見は、田畑でとれた作物をお供えし、収穫に感謝する行事でもあります。



食欲の秋



様々な作物が収穫される秋は、食欲も旺盛になることから「食欲の秋」と呼ばれます。気温が高い夏は、体温を維持することが簡単ですが、これから気温が下がってくると体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。

そのため、冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるよう、秋には食欲が増すのです。食べ物がおいしいこの季節、鮭・サバ・サンマ・さつま芋・大根・梨などの旬の食材をお料理に取り入れてみるのもいいですね！



「スローフード」ってなに？

スローフードとは、できるだけ地域の伝統食材や味を守り、なるべくファーストフードなどの手軽な食事に頼らない食生活を送ることです。食に対する興味を失わないよう、地元の生産者の安全かつ良質な食材に目を向けてみませんか？

食卓の食べ物がどこから来て、どういう味で、私達の口に入るか考えながら食事します。食べ物の選択が、どのような影響を与えるのかについて、子どもと一緒に考える機会をもつのも良いですよ。

★給食メニューから ～みそ焼き肉～

材料(幼児4人分)

作り方



- ごま油.....4g
- にんじん.....32g
- 豚もも肉.....160g
- みりん.....8g
- 酒.....3g
- しょうゆ.....4g
- みそ.....8g
- ほうれんそう..40g

- ①ほうれんそうはざく切りにしてゆでます。
- ②ごま油で人参(千切り)、豚肉を炒め、調味料を加えます。
- ③最後にゆでたほうれんそうを加えて炒めたら出来上がりです。



栄養価(幼児1人)みそ焼き肉/1食の必要摂取量					
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2
(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
84/533	9.2/20.0	11/240	0.6/2.2	0.39/0.28	0.12/0.32