

19日は食育の日

中秋の名月「お月見」

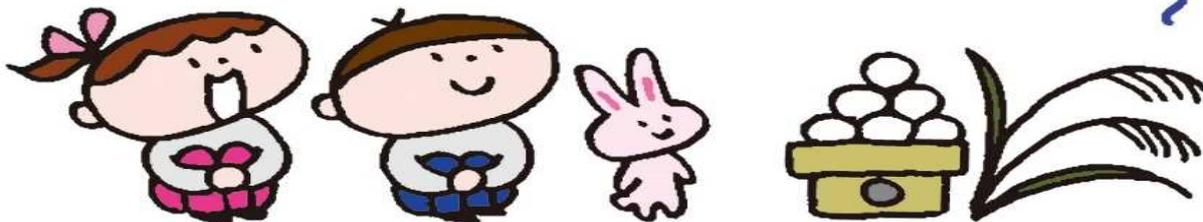


中秋の名月を「十五夜」ともいいます。

今年は、9月29日です。(年によって変わります)

十五夜は、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えします。

お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やすすきを供えて感謝と祈りを捧げましょう。



○お彼岸

秋のお彼岸は秋分の日をはさんだ前後3日、合計7日間のことをさします。

令和5年は、9月20日から26日です。この期間に先祖の霊を敬い墓参りをし、おはぎなどを供え、家族でもいただきます。

保育園のおやつでは、21日に「二色おはぎ」をいただきます。



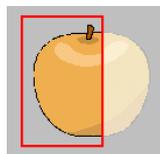
○今月の食材は、梨

日本の梨には、2種類あります。

豊水・幸水などの果皮が褐色の赤梨と二十世紀のような黄緑色の青梨です。中でも幸水は日本梨の4割を占める代表的な品種です。

アスパラギン酸も含まれるので疲労回復にも効果があります。

梨は、基本的に追熟しないので、食べごろのものを選びましょう。



9月の食事のおたより

非常食の準備してますか？

9月1日は、防災の日です。非常食には、水・米（アルファ化米）・パン缶詰・レトルトカレー・クラッカーなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子や飲み物なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも考えられます。

食べ慣れたお菓子が心を癒します。

※横須賀市ホームページ「非常用持ち出し品・非常用備蓄品の準備」も参考にご覧ください。



今週のレシピ



春雨の酢の物

材料（1人分）

春雨 5g わかめ 0.8g

きゅうり 20g 塩少々

酢 4g 砂糖 3g 塩少々

作り方

- ① 春雨は熱湯でもどす。
- ② きゅうりは縦半分にして斜め切りにし、うす塩をしてゆでる。
- ③ わかめはもどして小さく切り、さっと湯がく。
- ④ 酢・砂糖・塩を合わせ①②③の材料をあえる。

※残暑もきびしい中、疲労回復によいといわれる酢のものをご家庭でもいかがでしょうか？

保育園では、9月26日（火）の給食で「春雨の酢の物」を食べます。



食の豆知識



〇冷蔵庫での葉物野菜の保存法

野菜を冷蔵庫で保存するときは、栽培している時と同じように葉を上にして保存しましょう。横にすると野菜は倒れた状態から葉を上には伸ばそうとするためエネルギーを多く使うため傷みが早まります。



今月の食材クイズ



梨は、古くから世界中で親しまれ栽培されている果物です。

3つに分類されますが、日本で一般的なものはどれでしょうか？

A「日本梨」 B「中国梨」 C「西洋梨（洋梨）」

日本では、幸水、豊水、二十世紀があり、疲労回復に効く成分が多く含まれ、夏バテ解消に適した果物です。

正解はA



主な食材のみ記入しています。行事等により献立変更や食材変更をすることがありますのでご了承ください。土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。

(月～金曜日の提供目安) 585 23.4 17.6 1.6 食塩相当量

3～5歳児用

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), 午後おやつ (Afternoon Snack), エネルギーKcal (Energy Kcal), たんぱく質g (Protein g), 脂質g (Fat g), 食塩相当量g (Salt equivalent g). Rows include meals like トリそばろご飯, 冷やし中華, 柳川風煮, etc.