

# 緑ヶ丘幼稚園

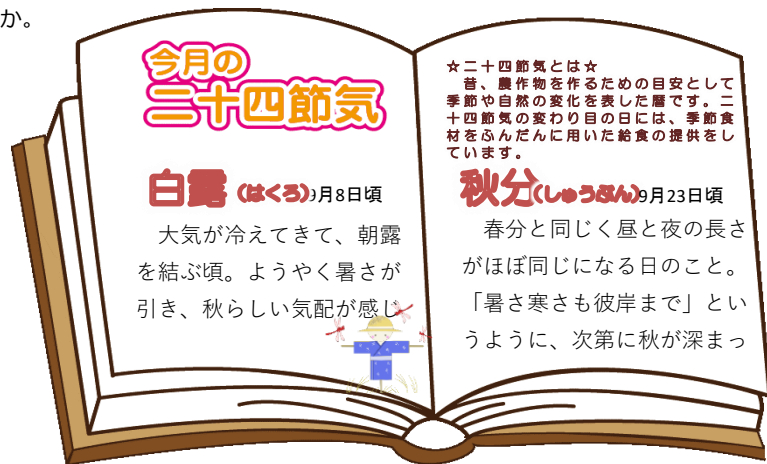
## ぱくぱく 2022年 9月号 だより



### 給食室

空が高く澄みわたり、朝夕は過ごしやすくなってきました。セミの鳴き声がコオロギや鈴虫など秋の虫の声へ変わり、季節の移ろいを感じます。

夏のにぎやかな祭りから一変、9月は静かに月をめぐる「十五夜」があります。9月7日から10月8日の間で満月が出る日が十五夜です。十五夜で供える月見団子は農作物の豊作を願うことと、この時期に収穫した作物への感謝の意が込められています。食べ物美味しく実る秋に、月を眺めながら食べ物へ感謝をしてみたいかがでしょうか。



### 今月の二十四節気

#### 白露 (はくろ) 月8日頃

大気が冷えてきて、朝露を結ぶ頃。ようやく暑さが引き、秋らしい気配が感じ

☆二十四節気とは☆  
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

#### 秋分 (しゅうぶん) 9月23日頃

春分と同じく昼と夜の長さがほぼ同じになる日のこと。「暑さ寒さも彼岸まで」というように、次第に秋が深まっ

## わかめご飯

《4人分》

- ・米 2合
- ・水 400g
- ・わかめご飯の素 2g



《作り方》

- ①お米と水を炊飯器に入れ30分浸水し炊き上げます。
- ②炊き上がったご飯にわかめご飯の素を入れふんわりと混ぜ合わせれば出来上がりです。

※水の量は目安です。ご家庭の炊飯器にあわせて分量を変更してください。



《毎月19日は食育の日です》

## 和食の合言葉『まごわやさしい』



『まごわやさしい』という言葉をご存じでしょうか？和食と関係が深い食材の頭文字を取り、覚えやすくした合言葉です。毎日の食事に取り入れることで健康的な食生活に繋がります。

ま

**豆類 (大豆製品) :** 良質なたんぱく質で、消化しやすいのが特徴です。

ご

**ごま :** 抗酸化作用があり、動脈硬化や血流改善の効果があります。

わ

**わかめ (海藻類) :** ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。

や

**野菜 :** ビタミンや食物繊維を多く含みます。1~2歳で180g、3~5歳で270gが1日の摂取目標量です。

さ

**魚類 :** 良質なたんぱく質で、DHAやEPAを含みます。

し

**しいたけなどのきのこ類 :** カルシウムやビタミンDが含まれ骨や歯を強くしてくれます。

い

**芋類 :** 炭水化物や食物繊維が豊富です。芋類のビタミンCは熱に強いのが特徴です。

## 鮭の竜田揚げ

《4人分》

- ・生鮭 4切れ
- ・醤油 大さじ2
- ・料理酒 大さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量



《作り方》

- ①醤油、料理酒、にんにくとしょうがを合わせ、鮭に漬け込みます。(約20分)
- ②鍋に揚げ油を入れ、160~170度に加熱をします。
- ③鮭に片栗粉をまぶし、熱しておいた油で揚げて完成です。

○鮭の栄養素○

鮭は赤い見た目から赤身魚と思われがちですが、白身魚の一種です。赤色はアスタキサンチンという天然色素によるものです。ストレスから身を守り、目の奥や脳までしっかり栄養素を届けてくれます。目が疲れたときや朝起きることが辛いときに食べるのがおすすめです。