

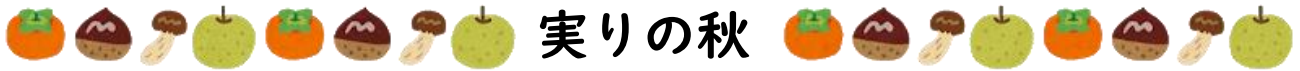
2020年

給食だより

10月

春明保育園

秋の気配がますます深まるこの頃。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみが多い季節がやってきました。様々な食材が旬を迎えます。10月は旬の食材を取り入れた献立となっています。



実りの秋

秋に旬を迎える食材は多く、そのことから実りの秋と呼ばれています。さつまいも、じゃがいも、里芋などのイモ類、しいたけやまいたけなどのきのこ類、れんこんやごぼうの根菜類などの野菜のみならず、さんま、かつお、鯖、ホッケなど魚も脂がのっておいしくなります。

「旬」とは1年で1番その食材がおいしい時期のことです。旬の時期には味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。また、市場にたくさん出回るのので、比較的安価に購入できます。どんな野菜も1年中食べられるようになりましたが、旬の時に旬のものを味わうことは、身体にもおいしさ的にも大切なことです。ぜひこの秋、ご家庭での食事に秋の味覚を取り入れてみてはいかがでしょうか？

10月1日は十五夜です

お月見はきれいなお月様を眺めながら収穫に感謝する行事です。十五夜の月は1年で最も美しいとされているので「中秋の名月」と呼ばれています。



また、月明かりや暦など、月は昔の暮らしを支える役割があったので、月の満ち欠けに作物や物事の実りを重ね合わせ、月に感謝と祈りをささげるようになりました。十五夜はイモ類の収穫祝いを兼ねているので別名「芋名月」ともいいます。また「十三夜」「十日夜（とおかんや）」にお月見する風習もあり、この3つのお月見を「三月見（さんつきみ）」といい、三月見が晴れると縁起が良いといわれています。今年の十三夜は10月29日です。栗や豆の収穫祝いでもあるため、「栗名月、豆名月」という別名があります。十日夜は収穫祭の意味合いが大きく、稲の刈り取りが終わって田の神様が山に帰る日とされており、地域によって様々な行事が行われます。今年は11月24日です。

「三月見」が晴れますように…

スイートポテトのつくりかた

材料【幼児4人分程度】

- さつまいも 1本
- 牛乳 大さじ1強
- バター 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1と小さじ1
- 卵黄 適量
- 黒ゴマ 適量

1日のおやつは子どもたちが
収穫したさつまいもを使った
スイートポテトです🍠



★オーブンを200℃15分に予熱しておきます

- ① さつまいもは皮をむき、茹でてマッシャーで潰す。
- ② 潰したさつまいもに牛乳・バター・砂糖を加えてしっかり混ぜる。
- ③ 鉄板にクッキングシートをしき、②を小判形にしたものを並べて、溶かした卵黄を表面に塗り黒ゴマをばらっとかけます。
- ④ 予熱が終わったオーブンで200℃で15分焼きます。