



きゅう しょく 給食だより 9



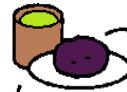
令和6年9月1日
エレナ保育園

秋はくだものおいしい季節。梨やリンゴなど、子どもたちも大好きです。
朝食をとりにくいお子さんは、小さく切った果物を用意してあげると食べられるかもしれませんよ。



月見だんご

月見だんごの丸い形は月に似せたもの。十五夜はちょうど収穫時期と重なるため、お米の粉で作っただんごを備え、収穫に感謝するという意味があります。上新粉にお湯を加えてこねれば、簡単にだんごが作れます。十五夜の晩はお子さんと一緒に月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。



お彼岸のおはぎ

甘くておいしいおはぎですが、昔は砂糖が貴重だったため、おはぎを作ってお供えすることでご先祖さまに感謝の気持ちを伝えたとわれています。おはぎはぼたもちともいいますが、おはぎは「ハギ」で秋の花、ぼたもちは「ボタン」で春の花。季節で呼び方が違います。



出汁パワー！

風味や味付けのポイントになる「出汁」を、離乳食にプラスしましょう。かつお節やいりこを煮出した物、タマネギやニンジンなどの野菜を煮出した物、コンブや干しシイタケを水出した物など。出汁を使うと、塩味を付けなくてもおいしく感じますよ。



新米

新米の季節がやってきました。新米とは、その年に収穫され12月31日までに精米されたお米です。お米の収穫は西日本や北陸では8月ごろから始まります。その後精米されたお米がそろそろ店頭並ぶころ。遅れて、関東、東北、北海道の新米が登場します。

秋の七草

春の七草はよく聞きますが、秋にも季節を告げる七草があります。ハギ・オバナ（ススキ）・キキョウ・ナデシコ・クズ・フジバカマ・オミナエシです。意外と公園などで見られる植物もあります。本を片手に、秋の七草を探してみましよう。

