



食育だより



榎島ひいらぎこども園給食室 9月発行

9月に入りましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。引き続き、しっかりと水分補給をして熱中症には気をつけるようにしましょう。残暑はきびしいですが、秋の気配はだんだんと近づいています。さつまいもやぶどう、なし、柿、サンマ、新米などがお店には出回り始めています。スーパーマーケットなどでお子さんと一緒に秋の食材を探してみるのもいいですね。少し気温が下がれば食欲も戻ってくるので、「食欲の秋」を楽しみましょう。



カキ (柿)

世界でも「カキ」と呼ばれる日本の柿。縄文時代にはすでに食べられていたとも言われます。ヘタの形がきれいで、皮にツヤがあり、色が均一で赤みがあって、重みのあるものを選びましょう。

栄養

- ★ビタミンC…含有量はミカンやイヨカンなどの2倍程！
- ★カロテン…体内でビタミンAに変換 皮膚や粘膜の健康を保つ
- ★食物繊維…整腸作用で便通をよくする
- ★タンニン…アルコール分解を助ける

保存のポイント

ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。ヘタを下向きにし、湿らせたペーパーを当てておくと、熟す速度が遅くなります。実が熟しすぎた場合、冷凍してシャーベット状にして食べるといいですよ。



秋のお彼岸には、おはぎを

秋分の日をはさんで前後3日間の計7日間を、秋の彼岸と言います。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを食べるようになったと言われています。なお秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは、基本的に同じ物。それぞれの季節の花の名前にちなんで呼び方を変えているだけだそうです。



園では、22日のおやつにおはぎを提供する予定です。農作物の収穫に感謝しながらみんなでいただきたいと思います。

今月の旬の食材

なす、ながいも、さといも、さつまいも、
まいたけ、しめじ、えのき、いんげん、
かぼちゃ、ながいも、あじ、さけ、なし、かき

9月1日は、防災の日です！

園では非常用のおやつを食べます。普段とは違い、机やお皿を使わずに食べるなど、各学年で工夫して災害時を想定して食べる予定です。



タンドリーチキン

◎材料◎

- ・鶏もも肉・・・2枚
- ★ヨーグルト（無糖）・・・180g
- ★カレー粉・・・小さじ2
- ★味噌・・・大さじ4
- ★三温糖・・・小さじ1
- ★すりおろしにんにく・・・少々
- ★すりおろししょうが・・・少々

◎作り方◎

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ②★の調味料をビニール袋に入れて混ぜ合わせる。
- ③①を②に入れよく揉みこむ。
- ③冷蔵庫に入れ、2時間ほど寝かせる。
- ④鉄板に鶏肉の皮目を上にして、オーブン（220～230℃）で20分程焼く。