



給食だより

スターチス保育園

令和4年9月1日

暑い日がまだまだ続きますが、季節はどんどん夏から秋へと変わってきます。
秋は食べ物がおいしい季節です。9月は重陽の節句やお彼岸もあります。
様々な秋の味覚を味わう中で旬のものや行事食を食べる喜びを子どもたちに
伝えていけたらと思います。



9月9日は五節句の一つである重陽の節句です。「菊の節句」とも
呼ばれ、家族の健康や長寿を原う大切な行事です。

秋の収穫を祝う行事食として、「栗ごはん」や「なす」や「菊」を
使って料理を食べてお祝いをします。

9日の給食では、栗ごはんとなすのみそ汁が出ます。



お彼岸

9/20~26まで



秋のお彼岸は秋分の日を中日として前後3日間、合わせて7日間が
お彼岸の期間とされています。

日本ではお彼岸を迎えると先祖供養を行う風習が根付いています。

先祖供養のためのお供え物としておはぎがありますね。

おはぎを用いられるようになった由来は諸説ありますが、小豆の
赤い色には魔除けの効果があると信じられており邪気を払う
食べ物として、ご先祖様にお供えされてきました。

おはぎ以外にもお彼岸に食べる料理を給食にもとり入れ
ました。

20日(火) えび団子の煮汁うどん

21日(水) あんこサンド

22日(木) きな粉おはぎ

26日(金) 五目サラダ寿司



食育の日 発酵食品

今日は19日が祝日のため16日が食育の日になります。

発酵食品に注目してみましたので、南大立表でどのような
食材が使われているかチェックしてみてください。

16日 しょうゆ、みりん、みそ、米粉チーズ、糸肉豆、かつお節
ヨーグルト

発酵食品の優れた効果

- ・腸内環境の改善
- ・疲労回復
- ・免疫カUP
- ・生活習慣病予防
- ・美肌

など

おいしく食べて健康にもつながる発酵食品。

時代をこえて、受けつがれてきた日本の発酵文化を
矢口することは、そのまま子どもの食育にもつながると
考えています。

作成者 飯塚