



チャイルドハウスこども園

まだまだ暑い日が続いていますが、季節は少しずつ夏から秋へと移り変わり『実りの秋到来🍁』です。果物では、ぶどうや梨、野菜ではかぼちゃやさつまいも、他にもきのこや秋鮭など、たくさんの食材が旬を迎えます。給食はもちろんご家庭でも是非、子どもたちと一緒に秋の味覚を味わいましょう🍁



食物繊維をとろう



秋から旬を迎える野菜やきのこ・海藻には、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、生活習慣病の予防に役立つことから『**第6の栄養素**』と呼ばれます。排便を促し、腸内環境をよくする働きがあり、みんなの体にとっても良いことがあります。健康の味方の食物繊維をたくさん摂りましょう。9月の献立にも、芋類やりんご、梨など、秋の食材を取り入れています🍎



食物繊維たっぷり！！ 「大学芋」



〈材 料〉

- ・さつまいも 中3本程度
- ・揚げ油 適量
- ・黒ごま 少々

調味料

- ・砂糖、みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 少々

〈作 り 方〉

- ①さつまいもをよく洗い、乱切りにする。5分程度水にさらす。
- ②キッチンペーパーで余分な水けを取り、油で揚げる。
- ③鍋に調味料（砂糖、しょうゆ、みりん、塩）を合わせ入れ火にかける。沸騰したら、さつまいもを一気に入れる。たれをよく絡め、照りが出たら火を止める。**※焦げ付き注意※**
- ④仕上げに黒ごまをかけて完成◎



中秋の名月「お月見」



8月も、いろんな夏野菜に触れること

ができました😊



日本では旧暦の8月15日の夜を“十五夜”と呼び、だんごやススキ、里芋などをお供えてお月見する風習があります。この頃の月を“中秋の名月”と呼び、昔から日本人は「一年でいちばんきれいな月」として眺めてきました。

今年の十五夜は9月25日になります。ご家庭でもお子さんといっしょにお月様を眺めてみてはどうでしょうか？

園では9月28日(月)のおやつにお月見団子を食べます😊