



モンキュウ通信

2019年 9月



門田報徳保育園 給食室

朝、夕と秋の風を感じるようになりました。
暑さも和らぎ、食欲の高まるときですが、夏の疲れで体調を崩しやすい時期でもあります。

夏の疲れで体調を崩さないためにも、バランスのとれた食事と十分な睡眠を取り、元気に過ごしましょう。

これからの時期、食中毒が発生しやすいのでご家庭でも衛生管理に十分お気を付けください。

※ お弁当の蓋は、必ずご飯の熱が取れてから閉めるよう
お願いします。



9月13日は 十五夜です



この日は、昔からお月見といって、お団子やすすき、さといもなどをお供えて、月を見る風習があります。
昔から日本人は、十五夜のお月様を一番きれいな月として眺めてきました。

日本では、お月様の模様が”うさぎが餅つきをしている”とされていますが、海外のヨーロッパでは”きれいなお嬢さんの顔”、アメリカでは”くわを持った農家のおじさん”に見えると言われていたそうです。同じお月様でも見え方は様々ですね。

みなさんもお月見を楽しみましょう。



秋に美味しい果物を 食べましょう



秋は実りの季節。りんご、柿、ぶどうなどが旬を迎えます。果物は火を通さず食べられるので、栄養を無駄なく取り入れられ、水分補給にも適しています。

りんごに多い食物繊維は腸内環境をととのえ、柿に多いビタミンCは、免疫力を強化し、ぶどうに多いブドウ糖は体内に入るとエネルギーになり、疲労回復に役立ちます。

それぞれの良いところを知り、上手に取り入れ、摂りすぎにも注意しましょう。

* ミニレシピ *

さんまの甘煮

～ 材料(こども4人分) ～

- ・さんま 40g×4切
- ・生姜 1片
- ・醤油 12cc
- ・砂糖 8g



～ 作り方 ～

1. 生姜を薄切りにする。
2. 調味料と水を鍋に入れ、煮立たせる。
3. 魚を並べ、生姜を入れ、落とし蓋をし、中火で煮汁がほとんどなくなるくらいまで煮たら出来上がり。