



# 給食だより

平成23年9月1日 発行

大戸報徳保育園

第 6 号

## 秋がやってきました☆

残暑がまだ厳しいですが、朝・夕は秋風を感じるようになってきました。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調を崩す心配もありますので、引き続きご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように心がけてください。



## ●お月見●



お月見は、中国の「中秋節」を起源とする行事で、旧暦8月15日の夜を「十五夜」といい、「芋名月」という地方もあります。

収穫時期の行事であるお月見は、田畑でとれた作物をお供えし、収穫に感謝する行事でもありました。

★9月12日の給食は、お月見カレーとお団子を用意します。

## 意外に知らない野菜の特徴と保存方法・・・

### じゃがいも

- ・肌がきれいで大きすぎないもの・よく締まっており、触ってもやわらかすぎないものを選びましょう。
- ・日光に当てないように、新聞紙などをかぶせて冷暗所に保存します。
- ・冷蔵庫での保存は、ホクホク感が薄れ、乾燥するのでNG!



### さつまいも

- ・秋に採れるものですが寒さに弱いので、冷蔵庫は避けましょう。



### かぼちゃ

- ・緑のかぼちゃは熟成が早く、収穫後1～2ヶ月程度まで。
- ・白いかぼちゃは収穫後2ヶ月くらいで熟成し、貯蔵性が高い品種です。
- ・日陰で風通しがよいところに保存しましょう。
- ・切ったものはワタ(種)の部分を取ったほうが日持ちします。



## フライパン要らずの◇照り焼きチキン◇

- ①鶏もも肉を適当な大きさに切り、焼き肉のタレにつけておきます。
- ②オーブントースターで15分程度焼いたらできあがり☆  
※焦げ目がつき過ぎるようなら、途中でアルミホイルをかぶせれば焦がさずに中まで十分火を通せます。