



わんぱくふたば



令和 4 年 9 月
星ヶ丘 二葉園
栄養士 田島

日中の暑さはまだまだ残るものの、だんだんと気持ち良い風が吹き秋の気配が感じられるようになりました。子ども達がプールではしゃぐ姿も見納めとなり、運動会に向けての活動も増えてきますね。給食室では、子ども達の食事量や食べている様子を確認して、新年度からの変化や成長を感じる時期でもあります。

中医学において秋は「万物が成熟し、実を結ぶ季節」とされ、活動的に気を発散した夏を終えてエネルギーを蓄え、冬に向けてゆったりと落ち着いて過ごすのが良いとされています。夏の疲れや、気温が少しずつ下がって乾燥してくることに注意していきましょう。

～秋の食べ物の紹介～

「収穫の秋」「実りの秋」と言われるこれからの季節。お米を筆頭に、いろいろな作物が旬を迎えます。今では季節を問わず店頭には並ぶものはたくさんありますが、移り行く季節を感じ、食材を味わうことで気持ちも豊かになりますよ。

さつまいも・・・食物繊維がじゃがいもの3倍☆

ぶどう・・・疲労回復、エネルギー補給に。

鯉(カツオ)・・・旬が春と秋の2回あります！

春は初カツオ、秋は戻りカツオ。

DHA や鉄分豊富。

丈夫な体を作ります。

きのこ類・・・ビタミンDが、カルシウムの吸収を手助けしてくれます。

りんご・・・ポリフェノールで美肌、老化防止に役立ちます♪

秋刀魚・・・漢字の通り、秋が美味しい魚。

(**サンマ**) 青魚のDHA、EPAなど良質な油は、

悪玉コレステロールを減らし、

動脈硬化や血栓の予防に！



2022年の十五夜は9月10日(土)

十五夜とは、1年でいちばん月が綺麗に見えるといわれる『中秋の名月』を鑑賞しながら収穫などに感謝をする行事です。秋の収穫の時期とも重なる為、別名「芋名月」とも呼ばれ、お月見団子と一緒に里芋やさつまいも、栗、ぶどうなどの作物をお供えし、収穫を祝っていたとも言われています。今年は綺麗なお月様が見えるかな？お子様と秋の空を見上げてみてはいかがでしょうか。

一足早く9日(金)のおやつに子ども達に大人気のいももちを、お団子風に形を変えて作ろうと思います。

