



食育だより

きりん保育園

令和元年 9月



セミの鳴き声もいつの間にか秋の虫の合唱に変わりつつあります。
 暦の上では秋、とはいっても沖縄は、まだまだ暑い日が続きますね
 これからやってくる実りの秋、夏野菜のようにカラフルさは
 ありませんが、いろいろな美味しい
 食材が旬を迎えます。
 秋の味覚を感じながら、食への興味を
 引き出してあげていきたいですね。



食べ物に対する感謝の気持ちを大切に 旬の食材を楽しみましょう



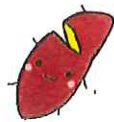
いつでも買って食べることが出来る便利な世の中になり、電子レンジで手軽に調理が出来ます。そのため、食べ物に対する感謝の気持ちを抱かせにくい環境となりました。スーパーには、一年中同じような食材が顔を揃えている現在では、旬の時期を待ちわびるといことを忘れた生活でもあります。「まだかな。」「もうすぐかな。」と旬の時期を待つ時間は、美味しいものをさらに美味しく頂く為のもうひとつの調味料でもあります。「いただきます」には、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。「ごちそう」のちそうは、漢字で馳走と書き「馳」「走」どちらもはしるという意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬・調理する人など、多くの人が、関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から、「ごちそうさまでした」といえたらいいですね。

さつまいもや里芋の芋類、きのこ類、ごぼうや蓮根などの根菜類、これらは、秋が旬な野菜です。一年中見かける玉葱や人参、ブロッコリーなども実は、秋の野菜です。

今が旬!



体にうれしい食材



食物繊維が
じゃが芋の3倍



りんご
ポリフェノールで
美肌・老化防止



ビタミンが
バランスよく
入っています



すぐに使える
エネルギーになって
疲労回復



きのこのビタミン
Dは、カルシウムの
宝庫です

月見(つきみ)とは、主に満月を眺めて楽しむこと。旧暦の8月15日

(今年は、9月13日)を十五夜と呼びお月見だんごやすすき、里芋などをお供えしてお月見をする風習があります。

このころの月を(中秋の名月)と呼んで

昔から、日本人が一番きれいな月として眺めてきました

本州では、お月見団子ですが沖縄では、ふちゃぎをお供えします。



今月のおすすめレシピ タルトタタン風

*りんご1個・*砂糖・バター各12g・卵1個
砂糖40g・油40cc・シナモン適・小麦粉80g
ベーキングパウダー 重曹 各小さじ1/4

- *のりんごは2cm角切り、*砂糖とバターで弱火で煮る。
- 卵を割りほぐし砂糖を加えて混ぜ油も加える
- ②にふるった粉類を入れて、木べらでさっくり混ぜる。
- 型に①を敷き詰めてから③を入れて180度で

30分ほど焼く(あくまでも目安です)

