

まだまだ残暑が厳しい日が続いていますが、朝夕に吹く涼しい風に少しずつ秋の訪れが感じられます。スーパーに買い物に行くと、今までは色鮮やかな夏野菜が並んでいた棚に秋の野菜が多く並ぶようになりました。引き続き給食では旬の食材を提供予定です。おいしい旬の食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

## 9月 食育のお知らせ

6日(金):いぶき組・わかば組 「こんにやくちぎり」

24日(火):つむぎ組 「おにぎり作り」

27日(金):しずく組 「たまねぎの皮むき」

## まごわやさしい

“まごわやさしい”とは、バランスの良い食事をするために取り入れたい和の食材7品目の頭文字を覚えやすく並べたものです。この7品目を毎日の食事に取り入れることを心がけると、栄養バランスの取れた健康的な食生活が送れると言われています。いつもの食事にプラスするというやり方なので実生活に取り入れやすい考え方です。

17日(火)は、“まごわやさしい”の食材をすべて使用した献立を提供します。ご家庭での食事の参考になればうれしいです。



## 十五夜のおはなし

十五夜とは「きれいな満月」の夜を言います。十五夜は毎月ありますが「中秋の名月」と呼ばれる日は1年に1度。今年は9月17日(火)が中秋の名月にあたり1年で最も月がきれいな夜とされています。

日本では古くから月は神聖なものだと考えられていて、平安時代に貴族の娯楽としてお月見が広まりました。江戸時代に入ると収穫祭のような意味を持つようになり、庶民の間で秋の収穫を喜び、感謝する風習へと変わっていったようです。

十五夜と言えばお団子ですが当園では誤嚥の危険があるため、これからの時期においしくなるさつまいもを使用した『お月見まんじゅう』を提供します。旬の食材で作ったおやつで季節を感じてください🍡

## おはぎのおはなし

9月19日から9月25日はお彼岸です。秋のお彼岸の定番といえばおはぎですが、ぼたもちとの違いはあまり明確ではありません。作る季節によって区別されることが多く、ぼたもちは小豆を牡丹の花に見立てて春のお彼岸に食べられていました。一方のおはぎは小豆が秋の七草である萩の花に形状が似ているため秋のお彼岸に食べられるようになりました。

さらに夏や冬に作る場合には別名があり、夏は夜船(よふね)、冬は北窓(きたまど)と呼ばれます。同じ食べ物でも季節によって呼び名が変わるとは、風情があってなんとも日本らしいですね。当園では25日に、きなこ味と黒ごま味の『2色おはぎ』を提供します。どうぞお楽しみに♪