

2023年度

9月



きゅうしょくだより

今年の夏は毎日30℃を超える日が続いていました。

暦の上ではもう秋で、朝晩はちょっとづつ涼しくなっているように感じます

夏の疲れが出るころですが、空実りの秋・食欲の秋と食につながる言葉が多い秋に

秋の味覚をいっぱい食べて元気に過ごしましょう



中秋の名月



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。

十五夜は、秋の美しい月を見ながら果物やススキと月見団子を供えて

収穫に感謝する日といわれています。

今年は9月29日が十五夜（お月見）になり、

旧暦でコリアのお盆「秋夕・추석・ちゆそく」

中国の「中秋節」にあたります。



9月29日にカトリック希望の家こども園では

給食に「ピピンパ」を食べます。

3時のおやつは「月見おはぎ」を食べます。

京都の月見団子は里芋の形をしたお団子にあんこの雲を

かぶせた物ですが、子ども達が食べやすいようにうるち米を

やわらかく炊いたものでおはぎを月見団子に見たてて食べます。



夏バテ予防の食事

夏に暑い日が続くと疲れが蓄積され、体調を崩しやすくなり

夏バテを起こしやすくなります。

食事をしっかりとって夏バテ予防しましょう！！

丈夫な体を作る栄養素

- ① たんぱく質：肉・さかな・大豆・牛乳・卵
② ビタミンC：野菜・果物
③ ビタミンB1：豚肉・レバー・豆腐
④ ミネラル：わかめ・こんぶ・レバー・チーズ・ヨーグルト

食欲を取り戻す味付け

- ① カレー粉：さまざまなスパイスで消化を助ける
② 土生姜：独特の風味と少量でもピリッとする刺激が食欲増進
③ お酢・レモン・梅干し：クエン酸の効果で後味がさっぱりして食べやすくなる

野菜のピクルス

《ざいりょう》

きゅうり 3本
米酢300g 砂糖80g 塩 5g サラダ油 100g

《つくりかた》

- ① きゅうりはスティックや乱切りなど食べやすい大きさに切る
② 調味料を合わせたものに漬け込む

＜ポイント＞

- 漬け込む時間は30分くらいからお好みで！
• きゅうり以外にも、きゃべつ・セロリ・プチトマト・大根・人参・みょうがなどつけてもおいしくできます