



2021年 9月1日 9月号  
 ゆらいん港南保育園  
 栄養士 中山 公貴

9月に入り、日中はまだ暑さが残っていますが朝や夕方には秋の気配を感じられるようになりました。これから、秋の本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋、食欲の秋などいろいろな秋を楽しみましょう。

### 食欲の秋



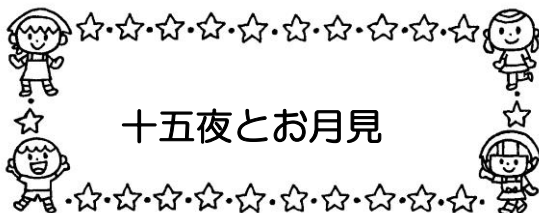
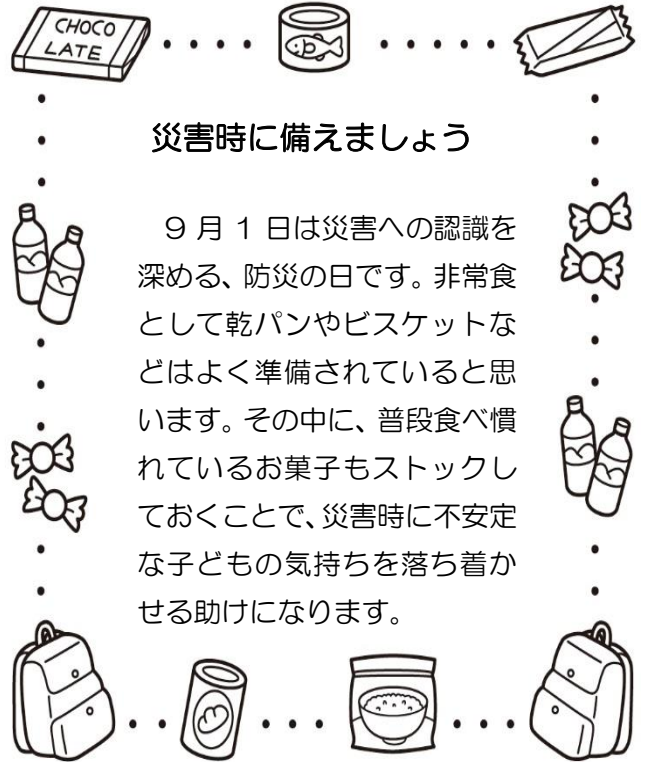
9月から実りの季節の始まりです。新米を代表として、栗や梨などの果物やキノコ類、かつおや鮭などの魚介類まで、海のもの・山のもの関わらず多くの食材が旬を迎えます。旬の食材はただ美味しいだけでなく、栄養も豊富に含んでいるため、ぜひ旬の食べ物が多いこの時期は旬の野菜や魚などを取り入れてみてください。



### 災害時に備えましょう



9月1日は災害への認識を深める、防災の日です。非常食として乾パンやビスケットなどはよく準備されていると思います。その中に、普段食べ慣れているお菓子もストックしておくことで、災害時に不安定な子どもの気持ちを落ち着かせる助けになります。



### 十五夜とお月見

昔の8月15日の夕方に上る月を秋の期間の真ん中という意味で十五夜、中秋の名月と呼びます。お月見は9世紀ころに中国から伝わったとされ、月を見ながらお団子や果物、すすきを供て作物の収穫に感謝する日と言われています。

今年は9月21日が十五夜です。お月見

団子をお家で作って、飾ってみるのはいかがでしょうか。



### ～揚げなすのみそ和え～

8月の給食で提供したメニューです。夏野菜のなすですが、9月に出回るものも秋なすとしてとても美味しいです。揚げ物が難しい場合には、油の量を少なくした揚げ焼きでも作ることができます。

【材料】【幼児2人分】

- |      |        |                          |
|------|--------|--------------------------|
| なす   | 50g    | 1 野菜を一口サイズに切り、水気をとっておく   |
| 玉ねぎ  | 14g    | 2 鍋に油をいれて、170℃で火が通るまで揚げる |
| いんげん | 3g     | 3 みそと砂糖、ごまを混ぜ合わせる        |
| みそ   | 小さじ1/2 | 4 3と揚げた野菜を和えて完成です        |
| 砂糖   | 2g     |                          |
| ごま   | 1g     |                          |
| 揚げ油  | 適量     |                          |