



給食だより



朝晩を通してずいぶん涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達な為、脱水症状や熱中症になる危険性があります。水分補給をしっかりとるように心がけましょう。

子どもを魚好きに！

秋サンマなどが美味しい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

お月見を

楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜を“十五夜”と呼び、月見団子やススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする習慣があります。この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

果物を食べましょう！！

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時期を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう！

- ナシ：7月～10月
- ブドウ：8月～11月
- リンゴ：9月～12月
- カキ：10月～12月

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、様々な動植物の「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。

作ってみよう！ うさぎのお団子

《 材料 》 約 12 個分

- ・上新粉（米粉）…100g
- ・砂糖 …大さじ 1
- ・熱湯 …115cc
- ・食紅 …少々

《作り方》

- ① ボウルに上新粉、砂糖、熱湯を入れて軽く箸で混ぜ、手で触れる温度になったら粉と水分がなじむまでよくこねる。
- ② 1個 35～40g 前後の大きさで繭形に丸める。小指の先くらいの生地をよけておき、好きな食紅を使って色をつける。細長く指で伸ばして2匹つつ耳をつける。
- ③ 蒸し器にクッキングシートなどをひいて10～15分、生地に透明感が出るまで蒸す。
- ④ 赤の食紅を水でのはして爪楊枝で目を描く。