



給食だより

文殊乳児保育園
平成 30 年 9 月号



9月は長月ともいい、長月は、夜長月の略ともいわれています。
昔は7月、8月、9月が秋の季節であり、陰暦8月（現代の9月ごろ）は真ん中なので“中秋”
といいました。この季節は空気も澄み、1年中で1番月が美しく見えることから“中秋の名月”
と呼ばれてきました。

ちょうど、収穫が始まる時期であることから、それを祝う農耕行事の
1つとして、だんご、野菜、芋、枝豆など、その年に採れた初ものを供え、
月見をしたのです。

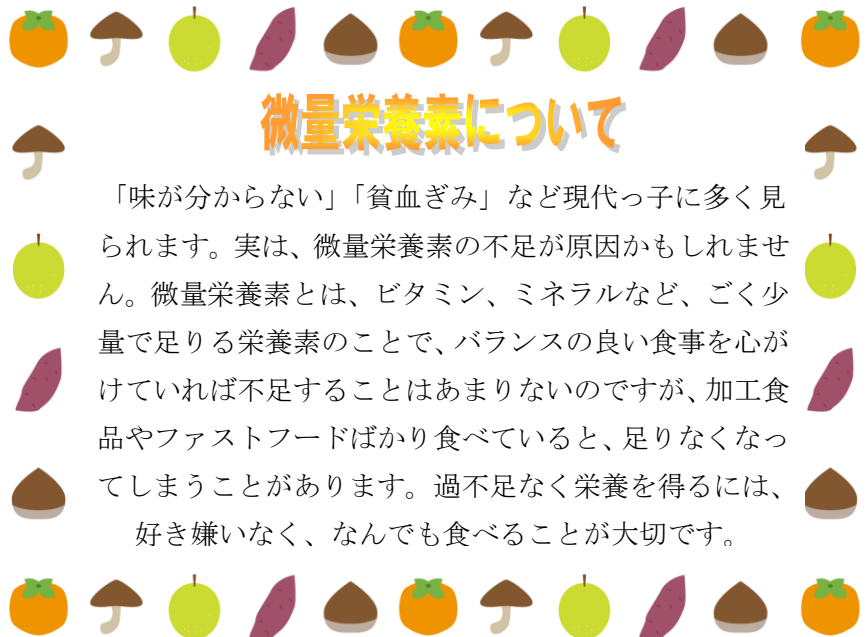


誕生会メニュー

(12日)

- ★のりじゃこチャーハン
- ★鶏肉のオレンジ焼き
- ★付け合わせ
- ★中華スープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム

お弁当の日…5日、19日



微量栄養素について

「味が分からない」「貧血ぎみ」など現代っ子に多く見
られます。実は、微量栄養素の不足が原因かもしれません。微量栄養素とは、ビタミン、ミネラルなど、ごく少
量で足りる栄養素のことで、バランスの良い食事を心が
けていれば不足することはあまりないのですが、加工食
品やファストフードばかり食べていると、足りなくなっ
てしまうことがあります。過不足なく栄養を得るには、
好き嫌いをなく、なんでも食べることが大切です。

子供たちが頑張って育てた夏野菜が終わりを迎えています。野菜が苦手だった子も育てたという事で好き嫌いをせず食べてくれました。秋になるとさつまいもの収穫、冬野菜の種まきなど自然にふれることを引き続き楽しみたいと思います。



秋は「食欲の秋」ですが、まだまだ残暑が厳しく、食欲も落ちているかと思われませんが、これから先、美味しいものがたくさん出回ると思いますので、冬に向けてしっかり食べましょう。そこで、秋の旬の野菜を紹介したいと思います。

【栗】…9月～11月に旬を迎えます。ビタミンB1 やカリウムも豊富で、渋皮にはタンニンも豊富でタンニンは抗酸化作用が強く、がん予防にもなります。

【椎茸】…食物繊維が豊富でうまみ成分はアミノ酸のグアニル酸、グルタミン酸です。日光に当たるとビタミンDに変わるエルゴステリンが含まれています。

【ぶどう】…ぶどうにはアントシアニンなどポリフェノール類が豊富に含まれているため、疲労回復やアレルギー症状(花粉症など)の緩和効果が期待できるそうです。干しぶどうやぶどうジュースで摂ることもできます。