



暑い日がまだまだ続きますが、季節はどんどん夏から秋へと変わってきます。秋は食べ物が美味しい季節です。様々な秋の味覚を味わうなかで旬の物をいただく喜びを子供達に伝えていけたらと思います。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」とも言います。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には、15個のお団子をおそなえします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝をしましょう。

今年は9月17日(火)です！



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡白でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないので太りにくい食材です。



9月のいちおしメニュー

切干大根の煮物

レシピ

材料

(大人4人分)

切干大根 1袋(60g)
 人参 1/3本
 油あげ 2/3枚
 干し椎茸 2枚
 (戻し汁 100cc)
 いんげん 2本

a { 醤油 大1
 さとう 大1.5
 酒 小1

作り方

- ① 切干大根を水で戻し、もみ洗いし、食べやすい大きさに切る
- ② 人参は千切り、干し椎茸は水で戻して、細切り、油あげは熱湯をかけ、油抜きし、短冊に切る。いんげんは5mm幅の斜め切りにし、塩ゆでする
- ③ 切干大根、人参、干し椎茸、油あげを鍋に入れ、戻し汁とaを入れ、水気がなくなるまで煮る
- ④ 器に盛り、いんげんを飾って、できあがり

9月のいちおしメニュー



煮物の中でも子ども達に人気のあるメニューの一つです。切干大根は生の大根より、カルシウム・鉄・ビタミン B1・B2が多く、栄養的にもお勧めの一品です。

