9月 給食だより

令和４年　９月
けやきの森保育園　栄養課

まだまだ暑い日は続きますが、朝夕は涼しさも感じられるようになりました。気温の変化に負けない強い体をつくるために、ご飯をしっかり食べてたくさん遊び、早寝早起きを心がけましょう。そして、「食欲の秋」・「スポーツの秋」・「読書の秋」などたくさんの「秋」を満喫しましょう！

千葉県の 秋の味覚

梨（東葛地区）

収穫量全国１位！

「二十世紀」は、松戸市発祥の梨で、みずみずしく甘み・酸味・香りがよいのが特徴！
大玉で丸くハリがあるもの，硬くずっしりと重いものを選ぶのが〇！

トマト

（白子町・一宮町・八街市・富里市・銚子市）

ビタミンが豊富で、疲労回復や冷え性，便秘に効果あり！ずっしり重くて色にムラがなく、ヘタの緑が濃い物を選ぶのが〇！

落花生（八街市）

国内産の８割が千葉で生産されています。
ゆで落花生には、様々なミネラルやビタミンが含まれているため「塩ゆで」にして食べるのがおススメです！

マッシュルーム（旭市、香取市）

うま味成分が多く含まれているため、料理に加えるとうま味アップ！

えだまめ

（野田市、松戸市、船橋市、君津市、鴨川市）

筋肉や骨などの体づくりに必要なたんぱく質や疲労回復に効果的なビタミンが豊富！
実がぎっしり入っていて膨らんだもの，鮮やかな緑色で産毛が濃いものが新鮮で甘みが強く、味も〇！

千葉県でとれる魚で秋に旬を迎えるのが、サバ・サンマ・タイ・カジキなど
他にもアジやタチウオ・イセエビ・マグロ・タコなど１年を通して様々な魚が千葉県で水揚げされるんだ！

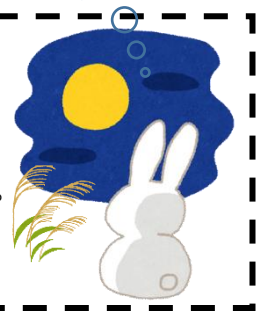
柿（いすみ市・富津市・君津氏）

免疫力を高めるビタミンＣなど栄養豊富なため、食べ過ぎには注意しましょう！
全体的に色が濃いもの，果皮にハリツヤがあるもの，果実とヘタの間に隙間がないものを選ぶのが〇！

今年の十五夜は、
９月10日（土）だよ！

しってる!? 十五夜にはお団子と・・・？

十五夜に用意するものは、お団子だけではないのを知ってましたか！？
十五夜はこれから始まる収穫期を前に、収穫を感謝する初穂祭りとしての意味もあり、
９月頃に収穫される「**サトイモ**や**サツマイモ**」をお供えすることから別名、「芋名月」とも呼ばれているそうです。
サトイモやサツマイモ・ススキなどお団子の他にも準備してみてはいかがですか？



今月は石川県の郷土料理！

今月の郷土料理は、石川県の治部煮とめった汁です。
治部煮とは、石川県を代表とする煮物です。起源とされている説として「山里で捕獲した野鳥を食用にする習慣から始まった」というものがあるように、鴨肉や鶏肉が用いられています。お肉に小麦粉をまぶすことで旨味を閉じ込め、更に汁にとろみをつけて冷めにくくする働きがあります。 野菜は加賀地方で獲れる、たけのこやれんこんを入れることが多いです。めった汁は、さつまいもや大根、人参を使用した具沢山の豚汁のことです。特徴としてさつまいもを使用しているため、ほんのり甘い汁物となっています。名前の由来としては、「めったに食べられないお肉がはいっているから」、「具をやたらめったらいれるから」等の説があります。使用する具材にはっきりとした決まりはなく家庭によって様々な具材を用いて作られています。今月の給食も楽しみにしていてください！