



給食だより

令和4年9月1日 あいあい浜寺中央こども園

日が落ちるのも少しずつ早くなり、秋の訪れを感じるようになりました。“食欲の秋”には、たくさんの旬の食材があります。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

給食では脂がのったさんまの塩焼き、香りの良い松茸ごはん、巨峰や梨が登場します。旬の食材を積極的に取り入れて秋の味覚を楽しんでもらいます。



8月の食育

4歳児、5歳児は梅の土用干しをしました。土用干しをした梅は、また梅酢に戻して給食室横に展示しています。美味しい梅干しが出来るのでしょうか？子どもたちも食べるのを楽しみにしている様子でした。

梅干しを漬けた時に出る梅酢は、いわしの梅酢煮に使い、給食で提供予定です。

《今月の旬の食材》

まつたけ…28日

さつまいも…8.20.27.29日

しめじ…1.15日

かぼちゃ…2.8.15.20日

梨…12.21.28日

巨峰…9日

秋刀魚…28日

さば…22日

いわし…6日



9月の行事食

9月は十五夜にちなんだお月見メニュー、お彼岸のおはぎを提供します。

子どもたちには、昔ながらの風習やお祝い事について知ってもらいたいと考え、給食に取り入れています。



お月見

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。2022年の十五夜は、9月10日（土）です。

給食では9日にお月さまに見立てた、丸いコロケ・えび団子のすまし汁・巨峰、おやつにお月見団子を提供します。

お彼岸



お彼岸とは、春分の日と秋分の日を中日として前後3日間、計7日間のことを言い、世間一般的にはお墓参りなど先祖供養を行う風習となっています。

お彼岸に「おはぎ」をお供えする由来は、諸説ありますがその一つが、小豆の赤い色には魔除けの効果があると古くから信じられており、邪気を払う食べ物としてご先祖様にお供えされてきました。また「もち米」と「あんこ」2つの物を「合わせる」言葉の語呂から、ご先祖様の心と自分たちの心を「合わせる」という意味もあるそうです。

★ 9月の栄養価（幼児 給食・おやつ）

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
当月予定値	633	23.1	21.1