

園だより・給食だよりはHP「ながさかほいくえん」でもご覧いただけます



給食のねらい：病気に負けない丈夫な体を作る こどもの活動：体を調子よくする旬の食べ物を知る



秋の野菜： 秋の野菜といえば真っ先にきのこなどが思い浮かぶと思います。その中でも**舞茸**これは煮物や汁物、天ぷら、またいろいろな洋食などいろいろな食べ方があると思いますがその栄養は、主にビタミンB1、B2、ミネラル、食物繊維などだそうです。冷凍保存することでもき、小房に分けて冷凍し、使用する際は自然解凍という具合で約1ヶ月は持ちます。しかし生のまま3、4日で使い切るのが一番良い方法だそうです。そして秋の野菜**じゃがいも**主成分はでんぷんですが、その他の栄養も豊富で特にビタミンCが豊富です。重量感があり形のキレイなものが良いじゃがいもとされています。保存は8℃以下の風通しの良い場所が良いそうです。また**にんじん**はその色からも分かるようにカロチンを多く含みます。にんじんの見分け方は、何とんでも見た目の良いものだそうです。新聞紙などで包み冷蔵庫、涼しい場所に保管することが良いそうです。最後に**カリフラワー**、これはブロッコリーが突然変異で白くなった事から出来たキャベツの仲間の野菜で、隙間の無い実が詰まったキレイな色の物を選択すると良いそうです。保存はラップに包み冷蔵庫に入れ、冷凍の場合は小さめに切って固めに茹でてからが正しい方法だそうです。秋の野菜には胃や腸の調子を整える働きがあるそうです。そんな事からも食卓に積極的に取り入れたい食材だといえると思います



秋のお彼岸とお萩 24節気の1つである秋分の初日が秋分の日であり、太陽の黄経が180度、秋分点に達した時で、太陽がほぼ天の赤道



近くにあるので、「春分の日」と同じように昼夜の長さが同じになり、この日から昼の時間がだんだん短くなります。彼岸とは元来仏語で煩惱の境地をいいますが専心仏道に精進することといわれています。在家の人々は、ひまが無いからある期間だけでも彼岸を求めさせようとしたのが、彼岸会の起こりで春分及び秋分は太陽が真西に沈むので西方極楽浄土を求める便宜としてこの時期を選んだらしくこの期間は、お寺は仏事を修し説法などを行って一般でも「おはぎ」「五目すし」などを作り仏に供養し、祖霊を祭り墓参などお行います。彼岸は、此岸から彼岸(現世から浄土の理想の世界へ)へを意味し今も、その風習が続いています。**秋分の日(彼岸の中日)の前後3日づつ計7日間をお彼岸**といします。彼岸の中日は太陽が真西に沈むからだという説もあり、仏教の中道の考えに基づくからだともいわれてます。春には牡丹餅(ぼたもち)、秋は御萩(おはぎ)と季節の植物を呼び名にした食物を先祖にお供えするようになったといわれています。大阪では、四天王寺の西門が真西に太陽が沈むため、極楽浄土の東門にあたるとされ、多くの人たちが彼岸の中日に夕日を拝むため集まってきます、今も、その風習が続いています。

平成20年		9月		給食献立表		一関市立長坂保育園	
日	曜日	3才未満児		3才児未満と3才児以上		熱量	Kcal
		おやつ	主食	副食	おやつ	未満児	以上児
1	月	牛乳 キウイ	ごはん	きのこスープ 豚の香味焼き 枝豆のサラダ オレンジ	牛乳 きな粉和え	458	357
2	火	牛乳 オレンジ	ごはん	みそ汁 マーボー豆腐 春雨のサラダ パナナ	牛乳 クッキー	509	383
3	水	牛乳 パナナ	ごはん	スープ 卵のミートソースかけ 南瓜のミルク煮 果物	牛乳 ブラウニー	541	408
4	木	牛乳 キウイ	ごはん	みそ汁 ちくわの磯揚げ 大根とツナの和え物 果物	牛乳 牛乳もち	504	381
5	金	牛乳 オレンジ	ごはん	みそ汁 肉じゃが 海草サラダ グレープフルーツ	牛乳 せんべい	532	300
6	土	運動会のごほうび					
8	月	牛乳 グレープ	ごはん	卵スープ ドライカレー ツナサラダ パナナ	牛乳 醤油団子	549	425
9	火	牛乳 パナナ	ごはん	みそ汁 タラと若芽の炊き合わせ コーンサラダ 果物	牛乳 塩ゆで枝豆	348	341
10	水	牛乳 グレープ	ごはん	みそ汁 厚揚げの中華煮 春雨サラダ ぶどう	牛乳 果物サンド	514	401
11	木	牛乳 メロン	ごはん	カレー汁 タラのピカタ 切干大根の甘酢和え キウイ	牛乳 ロールパン	542	408
12	金	牛乳 キウイ	ごはん	きのこスープ 煮込みハンバーグ オニオンサラダ	牛乳 ヨーグルト	510	415
13	土			牛乳 ミニクリームパン			
16	火	牛乳 オレンジ	ごはん	ふのり汁 鶏肉オレンジ焼き スパゲティサラダ 果物	牛乳 大学芋	527	394
17	水	牛乳 パナナ	ごはん	みそ汁 プリのみそ焼き ほうれん草のお浸し 果物	牛乳 チーズパン	528	399
18	木	牛乳 グレープ	誕生会 味付けごはん 清汁 鶏のから揚げ ひじきの炒り煮	牛乳 きな粉団子	476	358	
19	金	牛乳 キウイ	ごはん	野菜スープ 炒り豆腐 ひじきの煮物 種無しぶどう	牛乳 ポテト	468	352
20	土			牛乳 ミニバターロール			
22	月	牛乳 オレンジ	ごはん	ニラ玉スープ 豚のネギマヨ焼き カレーソーテー 果物	牛乳 おはぎ	545	418
24	水	牛乳 キウイ	ごはん	豚汁 納豆和え じゃが芋きんぴら オレンジ	牛乳 煮豆	483	336
25	木	牛乳 オレンジ	ごはん	きのこシチュー スクランブルエッグ 人参のマリネ	牛乳 蒸し芋	559	424
26	金	牛乳 パナナ	ごはん	ミネストローネスープ 鶏の香焼き 春雨サラダ 果物	牛乳 揚げボール	487	395
27	土			牛乳 ミニジャムパン			
29	月	牛乳 オレンジ	ごはん	シーフードカレー ゆで卵 干し大根のサラダ パナナ	牛乳 小倉団子	550	428
30	火	牛乳 パナナ	ごはん	清汁 鮭のベーコン焼き すき昆布サラダ キウイ	牛乳 クッキー	511	350
3歳以上児の熱量には、主食分を含んでおりません							

どうして食欲の秋？ 朝晩はだいぶ涼しくなり、ようやく秋本番です。秋といえば食欲の秋ですが、どうして秋になると食欲がでてくるのでしょうか？それは気温が関係しているんです。ものを食べる目的の一つに、体温を維持することがあります。夏は気温が高いため、体温を維持するのは簡単です。でも、秋になって気温が下がると体温を維持するために、より多くのエネルギーが必要になります。そのため人は食欲が出てくると言うわけです。夏はあまり食が進まなかったという方もこれからは食欲が出てきそうですね。秋は秋刀魚やまつたけなど美味しい食べ物が盛りたくさんです。



9月6日(土)は運動会があります。ご家族揃って成長されたお子さんの姿を応援に、また一緒に参加して楽しい1日となるようお願いします。