



給食だより

令和2年10月 どんぐり保育園



十五夜

<お月見のいわれ>

旧暦で8月15日の月を「十五夜」「中秋の名月」といいます。古来より日本人は月を愛でる風習がありましたが、特に中秋のこの時期は空気が澄んでいて最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期に月を見ながら宴会をする風習ができました。

<お月見にまつわる食べもの>

月の見えるところにすすきを飾り、月見だんご、里芋、枝豆などを盛り、お神酒を供えます。



秋の食材

さんま (秋刀魚)

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠です。

栗

秋の味覚の代表ともいえる栗は、茹でたり栗ごはんにしたり、甘露煮やきんとんなど子どもも大好きな食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。

<充足率(%)>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
109	88	139	111	79
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
111	97	136	128	94