



給食だより

食欲の秋、実りの秋がやってきました。

秋は食べ物がおいしい季節です。9月の献立にはきのこ・栗・梨など秋になるとおいしい食べ物をたくさん取り入れています。

給食を通して旬のものをいただく喜びを子ども達に伝えていけたらと思います。

社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
令和3年度 9月
栄養士

～十五夜～

旧暦の8月15日をさす十五夜とは「中秋の名月」という、1年のうちでも特に美しいと言われる月を眺めながら、秋の収穫を祝い感謝する日と言われています。十五夜にちなんで15個のお団子をお供えしますが、これは丸い団子で月を表現しています。また、お月様に供えた後のお団子を食べることで健康と幸せを得ることができると考えられています。

今年の十五夜は9月21日（火）です。きれいな月が見れるといいですね。



食欲の秋

秋といえば食欲の秋ですね。食欲が増す理由の一つは秋になると、夏に比べ過ごしやすい気温に落ち着くので、食欲が回復すると言われています。また、気温が低くなることで体が体温を維持しようとして基礎代謝があがり、その分のエネルギーを蓄える必要があるため食欲が増すと言われています。

秋になるときのこ・さんま・サツマイモなど食べ物がおいしい季節ですがくれぐれも食べ過ぎには気をつけましょうね！

今月の人気レシピ

肉団子の甘酢あん（2人分）

○材料 豚ひき肉70g 木綿豆腐40g 玉葱20g 生姜2g
塩 少々 ごま油 少々 片栗粉6g 水10g
A [ケチャップ9g 砂糖3g お酢5g お酒2g
醤油4g
水5g 片栗粉5g]

○作り方

- ① 豆腐を水切り・玉葱をみじん切り・生姜をすりおろす。
- ② 豚ひき肉に①と塩・ごま油・片栗粉をいれしっかりとこねて丸く形を作る。
- ③ Aの調味料をなべに入れ、とろっとするまで火にかける。
- ④ 油をひいたフライパンに②をいれ、火が通るまで焼く。
- ⑤ ④に③のたれをからませて、出来上がりです♪