

# 9月 給食だより

石原かがやきこども園 栄養士 水野 路子 柴田 泰子

夏の強い日差しが、続いています。夜は秋の虫の鳴き声に変わる今日この頃。実りの秋の到来です！秋といたら“食欲の秋”。夏野菜のような派手さはありませんが、おいしい食材がたくさん旬を迎えます。夏に降気味だった食欲を取り戻せるように、旬の野菜や果物を食しませんか？

## ～共食のすすめ～

### 共食とは？

だれかといっしょに食べる事、だれかといっしょに食事を作る事、だれかといっしょに「食」のことを話すこと・・・。

・家族や友人、地域の人と語りながら食事を囲む「共食」の場は、身体も心も豊かにしてくれます。

※毎月『子ども食堂』を開催しています。是非とも参加してみてください。

### 『いただきます』の言葉の意味！

「いただきます」は「食べる」「もらう」の謙譲語「いただく」から派生した「感謝の気持ち」が込められた言葉です。

日本人は、「いただきます」と言うことで、食にまつわるいろいろなものに対する感謝を表しています。

## 中秋の名月

秋は空気が乾燥していて月が鮮やかに見え、気温もそれほど低くないため一年のうちで一番月見に適した季節です。今年は9月24日です。ぜひ夜空を見上げてみてください。

月見といえばお団子！！お月見団子を親子で作ってみませんか？日本の伝統文化を次世代の子供たちに伝えていきたいですね。



### たまごみそ

材 料 (4人分)	作り方
卵 4個	① 卵をかき混ぜておく。
豆腐 100g	② 味噌・砂糖・顆粒だし・水を合わせる。
味噌 大3	(味噌をよくといておいてください。)
砂糖 小2	③ ライパンに手で軽くつぶした豆腐を入れて菜箸で混ぜながら少し水分をとばす。
顆粒だし 小2	
水 100cc	④ ②で溶いたものをフライパンの中に入れる。
青ねぎ 適量	⑤ 煮立ってきたら①を入れる。お好みで青ねぎをいれる。

(ひまわり組の中村 賢志君のお母さんからのレシピ提供です！ 今月の給食に登場します。)