

9月給食たより



令和7年

日中はまだまだ暑いですが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変わりを感じ始め、葡萄や梨が美味しい季節になりました。実りの秋のスタートです。

春は毒消しの苦み、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいが変化していくと言われています。美味しく栄養たっぷりの旬の食材を食べて夏の疲れを取り寒い冬に向けて体調を整えましょう。



北海道の郷土料理

今月は北海道！

18日(木)に『いもち』を提供します。

☆いもち☆

「いもち」は北海道を代表する農作物のじゃがいもを使い家庭で手軽に作れる郷土料理として浸透しています。地域によっては「いもだんご」とも呼ばれています。

「いもち」の発祥は、まだ稲作の生産技術が発達していない時代に餅を作る際、もち米の代わりに当時豊富に生産されていたじゃがいもを使ったことが始まりとされています。調理の手軽さから庶民的な料理として広まり現在は北海道の定番おやつとして大人から子どもまで広い世代に親しまれています。

お月見

10月6日

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気を払う力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べてお月見気分を味わってみてください。



1組さんの別メニュー

5日(金) 1歳からのかっぱえびせんの提供となります。



9月1日は防災の日です。

災害が起こると食料の確保が最優先されます。

備蓄の必要性を感じている方も、実際に食料を備蓄しておくことはなかなか難しいものです。災害時に役立つと言われている保存食も、何がどれくらいあるのかということを定期的に確認したり、食べ方を知っておかなければ、いざという時に賞味期限が切れていたり、温めなければ食べられず、食事にありつけなかったりするかもしれません。そこで普段から食べているものを多めにストックしていき、少し賞味期限の古いものから順番に食べて消費していくやりかた『ローリングストック』がおすすめです。

ローリングストック=回転備蓄法

