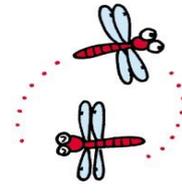




食育だより



2024年

9月



まだまだ夏の名残を感じますが、日の長さは随分と短くなってきましたね。
時折吹くサラッとした心地良い風が、秋の訪れを教えてください。
「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」、いろいろな秋を楽しみましょう。

認定こども園
新高山めぐみ幼稚園



9月9日は 重陽の節句



重陽(ちょうよう)の節句は、菊を用いて不老長寿を願うことから、別名「菊の節句」とも言われます。

由来

昔から、奇数は縁起の良い「陽数」、偶数は縁起の悪い「陰数」と考えられてきました。
中でも一番大きな陽数の「9」が重なる9月9日を、「陽が重なる」と書いて「重陽の節句」と定められました。

食事での楽しみ方

食べる事が出来る菊(食用菊)を汁ものなどに入れて、菊のきれいな色を楽しみます。
また、「みくんち(9月の9・19・29日)に茄子を食べると中風(発熱・発汗・咳・頭痛・肩こり・悪寒)にならない」と言われています。



作ってみよう! 鶏肉のアングレース



材料

- 鶏肉 20g×③
- 生姜 少々
- 醤油 少々
- 片栗粉 適量
- 油 適量
- パン粉 6g
- ウスターソース 4g
- ケチャップ 4g
- 砂糖 4g

作り方

- ① ②の調味料を合わせておく
- ② フライパン、又はオーブンでパン粉を炒っておく
- ③ 鶏肉に下味をつけて、片栗粉をまぶし油で揚げる
- ④ ③の鶏肉を②にくぐらせ、炒ったパン粉を押し付けるようにして付けたら出来上がり!

アングレースとは…



フランス語で「イギリス風の」という意味です。
イギリスが発祥のウスターソースを使用していることから、名前が付いたとされています。
フランス語ですが、イギリスでも同じ意味で呼ばれているそうです。



旬の食材【きのこ類】



きのこはビタミンやミネラルが豊富で、腸内環境を整える効果がある食物繊維や免疫力を高めるビタミンDが豊富に含まれていることが特徴です。
洋食や和食など、どんな料理にも活用できるのがきのこの魅力です。

旬の食材【しらす】



しらすは体のエネルギーになるタンパク質、骨や歯を作るカルシウム、骨や歯を健康に保つマグネシウム、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、脂肪の燃焼を助けるDHAや、血液をサラサラにするEPAなども含まれています。

旬の食材【梨】



梨はカリウムを比較的多く含みます。
カリウムは利尿作用もあり体内の塩分を排出するのでむくみ解消やデトックス効果が期待できます。
水分が多く含まれる梨は、夏場に汗をかいて失った水分やカリウムなどのミネラル類を補給するのに最適!

9月の薬膳料理



- ・豚肉と茄子のみそ炒め
- ・しらすと今が旬もやしの小町和え
- ・ごはん
- ・きのこ豆苗のお吸い物
- ・梨

