

# 9月の食育だより

厳しい暑さもひと段落。少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。秋はいも類、きのこ、果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。残暑、朝晩の冷え込み、台風など、気候の変化が大きい時季ですが、美味しく食べて、夏の疲れを回復していきましょう。

## お月見 ～中秋の名月～

空気が澄み、月が美しく見える秋。江戸時代には、月を鑑賞するだけでなく、豊作を願い収穫に感謝する意味も加わり、団子やいも、果物などをお供えするようになりました。今年度は9月17日（火）です。お月見としてススキやお団子を供え、月を愛でる習慣は平安時代に中国から伝わったといわれています。月に見立てた丸いお団子をお供えするのは、それを食べることで健康と幸せを得られるといわれています。



栽培したきゅうりを塩もみして食べよう！！

- 1 回目は塩を5つまみ
- 2 回目は、10つまみ
- 3 回目は、20つまみ！！

味見係の園長（検食）



だんだん  
しょっぱく  
なってきたよ

まるより、  
しかくのほうが、  
しょっぱい！



きゅうりの切り方は…  
まる…輪切り  
ななめまる…斜め切り  
しかく…長い輪切りを  
たてにスライス

## こどももおとなも大発見！！

～とりグループのきゅうり栽培より～



栽培したきゅうり、収穫しな  
かったら、だんだん黄色く  
なってきた。中を開けると…

中は真っ白！！  
どろどろだね。  
種があるね。  
きゅうりの赤ちゃん  
ができたの？



中のたねが発芽して、ふたばと  
根っこが出てきていたよ！！

初めて見た！！

## なしのおはなし

梨は古くから世界中で親しまれて栽培されている果物です。「和梨」「西洋梨」「中国梨」の3つに分類され、日本で一般的なものは「和梨」です。和梨にはクエン酸などが豊富に含まれており、夏バテ解消や疲労回復に効果があるといわれています。日本で多く作られているのは和梨。種類もたくさんあり、皮が褐色のものを「赤なし」、黄緑色のものが「青なし」ずっしりと重みがあり、形がいびつでなく丸みがあり、皮にハリのあるものを選ぶとよいでしょう。梨の表面がざらざらしている方がみずみずしく新鮮です。

## 旬の食材

- さんま・南瓜
- なす・さつまいも
- きのこ類
- (しめじ・まいたけ・しいたけ)
- なし・りんご

9月の献立で使用しています

