



9月給食室だよ!

令和5年8月25日 柳辻こども園

日中の日差しはまだまだ厳しいですが、朝夕は少し和らぎ夏の終わりを感じます。
秋の涼しく心地よい風が楽しみです。



秋といえば、「実りの秋!」「食欲の秋!」。
今回は秋の食材と美味しい食材の見分け方をご紹介します。
お買い物の参考にしてみてくださいね。



秋の美味しい食べもの! ~見分け方~



- サンマ**.....黒目の周りが透明で澄んでいるものが新鮮。光沢があり、太っているもの。
- サケ**.....鱗全体が銀色であること。背の部分が青みがかって光っているもの。
腹の肉は厚みがある方が脂がのっています。
- きのこ**.....かさあまり開いてなく、軸がしまっており、あまり汚れていないもの。
- 栗**.....鬼皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの。
- さつまいも**.....よく太っていて、ひげ根が少なく、でこぼこの少ないもの。
- りんご**.....軸が太くて、皮が赤く、ハリとツヤのあるもの。
- 梨**.....軸がしっかりと、皮に色ムラがないもの。お尻がふっくらが甘いもの。
- 柿**.....ヘタと果実に隙間がなく、ヘタが実に張り付いているようなもの。
- ぶどう**.....粒の表面に白い粉がついているもの(上にある粒が一番甘くておいしい!)



9月の献立にも旬の果物や野菜を取り入れてます。✿鮭の秋色焼き✿梨✿きのこカレーライス✿きのことウインナーのナポリタンスパゲティなどです。みんなで秋の食材を楽しみたいと思います♪



今年の十五夜は9月29日。一年で最も一番きれいな月を見ることができる頃です。十五夜には昔から月見団子やすすき、里芋などをお供えしてお月見をする風習があります。こども園でもそれにならい、おやつに十五夜ゼリーを食べる予定をしています♪夜にはお月見が楽しみです。

