

# 今月の食育目標

## 秋の味覚を 楽しみましょう



最近是一年中国じょうに食材が手に入りますが、「旬は秋」というものがたくさんあります。秋が旬のものは、胃腸のはたらきを良くする食物繊維等の機能成分が多い、エネルギーを蓄える、体の調子を整えるビタミン類・ミネラル類が豊富に含まれるというのが特徴です。

＜新米＞  
日本の主食であるお米の栄養は、炭水化物、体を作るたんぱく質が主なもので、微量ミネラルやビタミンも含まれています。

＜魚＞  
さんま、かつお、いわし、さけ、みんな脂がのっておいしい時期です。目が澄んで、表面の模様がはっきりとし、新鮮で、ふっくらと丸い物を選びましょう。

＜芋＞  
さつまいもは、でんぷんが主でエネルギー源になり、食物繊維が豊富で腸のはたらきを助けます。

＜果物＞  
秋は梨、柿、ぶどう、りんごなどが出回ってきます。果物はぶどう糖、果糖を多く含み、短時間でエネルギーに変わるので、疲労回復に最適な食品です。

# きゅうしょくだより

令和3年10月1日 光明第八保育園

すっかり秋らしくなり、毎日過ごしやすくなってきました。季節も変わり、秋に収穫される食べ物がたくさんあります。魚やイモ類、果物や木の実などが、とても豊富に獲れます。季節の食材を使って、秋の味覚を存分に味わい楽しんでみてはいかがでしょうか。



## 精進料理の取り組み

精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてください。毎月、きゅうしょくだよりにて、食に関する言葉や思いを伝えて頂きます。

今回の言葉は、**ろうしん “老心”** です。



坪川 老師

食事を作る心構えに三心と言う教えがあります。喜心（きしん）、老心（ろうしん）、大心（だいしん）の三つです。老心とは、母が子を思うような無償の愛情をもって料理をする、他人を思いやる心、細かいところまで気配りをする事です。



### ＜9月精進料理＞

- ・海苔佃煮ごはん
- ・ひりゅうず
- ・ほうれん草のごま和え
- ・根菜汁
- ・パイナップル

## 十三夜

昔の暦で十五夜から一か月後の夜を「十三夜」といい、名月を楽しむ習わしがあります。

十五夜の月に対し、十三夜は「後の月」と呼ばれ、晴れの日が多くきれいな月を見ることができると言われています。十三夜は「豆名月」、「栗名月」と呼ばれ、この時期に収穫される豆や栗をお供えます。十三夜は収穫への感謝や豊作を祈る儀式でもあります。



今年の十三夜は10月18日です。

## ☆世界の料理☆

### 今月はフィンランドの料理です！

ロヒ・ケイトはサケとにんじん、玉ねぎ、じゃが芋を煮込んで生クリームとディルというハーブで風味づけをしたスープです！



リハマカローニ・ラーティッコは牛乳とチーズベースの手軽に作れるフィンランド風のグラタンです。「リハ」は肉、「ラーティッコ」は箱という意味です！



ホワイトソースを使わないのであっさりしていて、作るのも簡単です！