



# 給食だより 2021年9月

立場らびっと保育園



食欲の秋の到来です秋は美味しい食べ物が沢山あります。

秋の夜、家族でお月見団子作りなど計画してみても

いかがでしょうか…？

らびっと保育園でもお団子作りをします。

楽しみにしててくださいね！

子ども達も段々と食事の量を増えてくる頃なので、ご家庭でも

食事の時に一品のおかずを増やしてみましよう。

例えば、カレーライスにチーズをのせてみてもいいですね。

簡単に美味しそうな食事作りをお子さんとつくりましよう。



## 秋の味覚を楽しみましょう

秋は日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。

また、柿やりんごの果物が実り、ぎんなんやくり等、様々な秋の味覚を楽しむことができます。

秋の字がつく秋刀魚は秋を代表とする魚です。脂がのりし美味しい時期です。

新米の季節、新米は香りがよく、やわらかくて独自のうま味が楽しめます。

さつま芋は加熱すると甘味が増します。焼き芋は、その特性を生かした食べ方です。

秋から冬にかけてがもっとも美味しい時期です。香り高く秋を感じる果物です。

ぶどう糖や加糖が豊富です。みずみずしさが特徴で手軽に食べられる果物です。

低エネルギーで食物繊維も豊富なきのこ類。独自のうま味があります。

このように秋の味覚は食物繊維が豊富にふくまれ、体のバランスも整えてくれる食材といえます。家族で秋の味覚を堪能しましよう。



### 和食の基本

食欲の秋！と言えばお米、少し和食の配膳について取り上げてみたいと思います。

らびっと保育園でも和食を中心とした給食を提供しています。

ご飯と汁物の配膳は和食にとって欠かせません。和食の配膳では、ごはん茶碗は左、汁物は右におきますね。

このようにごはん和汁物は私たち日本人の食生活に欠かすことができません。正しく配膳すると見た目もきれいで気持ちのよいものです。

