

9月に入っても暑い日が続いています。さんまや柿、さつまいもをはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。美味しく食べて、残暑を乗り切りましょう！

9月世界の料理 ヤンニョムチキン(韓国)

ヤンニョムは、韓国の合わせ調味料で、漢字では「薬念」と表されます。ヤンニョムの意味や言葉の由来には諸説ありますが、「薬」という字が使われている背景には、ヤンニョムに使用される塩がかつては薬のように貴重だったことが影響しています。今回給食で提供されるヤンニョムチキンは調味料に唐辛子を入れず、ケチャップを入れて、マイルドな口当たりになっています。韓国の家庭料理であるナムルも人参のナムルとして一緒に提供しますので世界の料理を堪能して下さい。



9月12日(金)の給食では、韓国料理のヤンニョムチキンを提供します。ぜひ味わってみてくださいね！



お月見 中秋の名月

中秋は旧暦の8月15日を指します。今年は10月6日(月)が中秋の名月になります。ここ数年は9月に中秋の名月がありましたが、旧暦に基づき決められているため、10月になる年もあります。

別名、「十五夜」や「芋名月」ともいい、中秋の名月にはお月見団子や里芋、すすきなどをお供えし、お月見をする風習があります。

月の満ち欠けは、農作業の大きな指標になっていたことから、お月様に農作物の豊作を祈願したり、里芋などの収穫を感謝して、お月見をおこなっていました。



きのこがおいしい季節



秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせ、おいしく食べられるようにしましょう。

9月の献立で使用するきのこ…えのきたけ、しめじ