

2026年度 9月号

明石市立幼稚園

給食だより

まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復していきましょう。



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9月25日(金)が中秋の名月になります。今年は9月に中秋の名月になりますが、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。中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。

お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

※幼稚園ではお月見献立は9月25日(金)に提供されます。お月見団子ならぬ、肉だんごをお団子に見立てたメニューです。



非常食の準備



9月1日は防災の日です。非常食には、水、米(アルファ化米)、パン、缶詰、ビスケット、チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べなれているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べられない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



9月の旬の食材は「きのこ」です。食物繊維が豊富で低カロリー、ビタミンB2やDも含まれます。

さわらのきのこあんかけは新メニューです。お楽しみに。

食育★クイズ

Q ぶどうは、木の枝にぶら下がり実ります。房のどの辺りが、いちばん甘いでしょうか？

① 下の方

② 真ん中

③ 上の方

A

③上の方

太陽の光がいっぱい当たるところから熟していくので枝に近い上のほうの糖度が高くなり、甘味が強くなります。