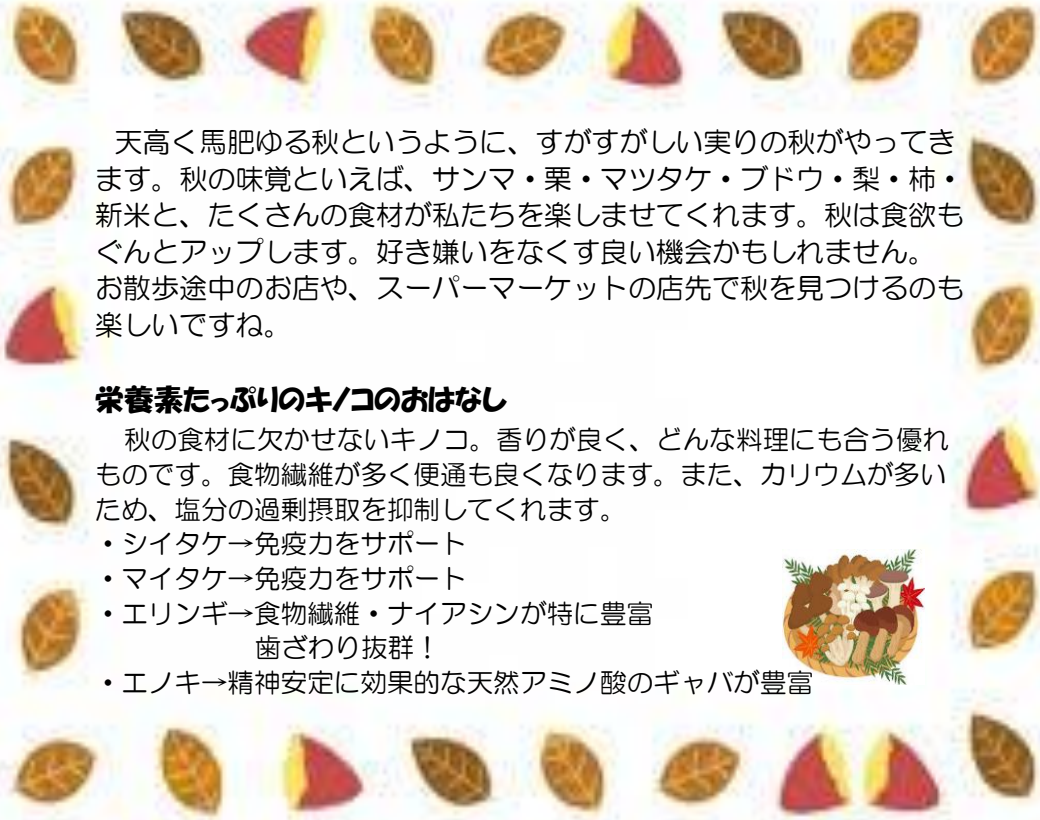




藍味学園

# 9月給食だよ!

9月に入り、朝夕に少しずつ秋の気配を感じられるものの、日中はまだ暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、朝起きたとき・遊びの前後・入浴前後などは、しっかりと水分補給をしておきましょう。



天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきます。秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米と、たくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップします。好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

## 栄養素たっぷりのキノコのおはなし

秋の食材に欠かせないキノコ。香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。食物繊維が多く便通も良くなります。また、カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制してくれます。

- ・シイタケ→免疫力をサポート
- ・マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富  
歯ざわり抜群!
- ・エノキ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。2024年は9月17日(火)です。

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や、秋の収穫物、ススキなどを



## ☆園での人気メニューをご紹介します☆

### さわやかオレンジゼリー（4人分）

- 材料：オレンジジュース…200cc  
水…200cc  
砂糖…50g  
アガー…8g

- ①砂糖とアガーを混ぜておきます。
  - ②オレンジジュースと水を鍋に入れ火にかけます。
  - ③②が温まったら、①の砂糖とアガーを入れよく混ぜます。
  - ④③を更に火にかけ沸騰したら型に入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
  - ⑤ゼリーが固まったら出来上がりです。
- \*アガーとは海藻が原料のゼリーの素です。

8月23日(金)のおやつで大人気でした。秋の訪れを感じますが、まだまだ暑い日が続きますので、ぜひ作ってみてください。

