



# 食育だより



発行日：令和6年8月31日

(栄養士) 野田 千香子

気象学上は9月から秋ですね。とはいえ全国的に気温が上昇しており、秋の空や秋の虫を感じられるのはまだ先になりそうです。給食では9月はお月見メニューを準備しております。楽しく給食を食べて、夜はまんまるお月様が見えるといいですね！



## 9月の旬食材

かぼちゃ、しいたけ、まいたけ、しめじ、  
さといも、チンゲン菜、すだち、かぼす  
いちぢく、巨峰、なし、栗、さんま  
さけ、しらす、たちうお

旬の食べ物には体調をととのえる効果があり、  
味と香りが濃くてやわらかな食感が魅力です。



## 子どもの好き嫌い



大人でもそうであるように、ひとりひとりの感性や経験が違うため、子によって好き嫌いに差が出るのはやむを得ないと言えます。嫌いなものは無理強いせず、ほんの少しずつ出してみたり、「いつか食べられるようになるよ！」と安心させ、大人が美味しそうに食べることが大切です。

実際の食材に触れたり、絵本などを通して親しむことも前向きな体験になりますよ。

## 9月の食育献立は福井県の郷土料理です！！

### ◎うち豆ご飯

福井県には永平寺があり、浄土真宗の門徒が多いなど宗教と暮らしの関わりが強い地域です。大きな仏事と大豆の収穫時期が重なることもあり、大豆を使った精進料理が郷土料理としても食されています。うち豆ご飯は大豆と油揚げの炊き込みご飯のことです。

### ◎へしこ

へしこはサバなどを米糠に漬けて発酵させた保存食であり、材料の魚をつぼに「へし込んで」漬けたためへしこと呼ばれるようになりました。保育園ではサバを塩こうじに漬けてから焼きます。

### ◎ぼっかけ汁

具材たっぷりの汁で、野菜のほかに板かまぼこやこんにゃくが入ります。「ぼっかけ汁」と呼ばれるようになったのは、ご飯にぶっかけるからだそうです。

### ◎でっちようかん

福井から京都に奉公にでた丁稚が持ち帰った水ようかんで、福井では冬によく食べられるそうです。

