

食育だより

まだまだ暑い日が続きますが

朝晩の暑さは少しやわらぎ、秋の気配を感じる季節になりました。

夏の疲れや、朝晩の気温差で体調を崩しやすくなる時期です。

食生活や、体調管理には気を付けていきましょう♪



9月10日は「十五夜」です♪



《十五夜ってなあに?》

月の満ち欠けをもとに作られた昔の暦（旧暦）で、8月15日に当たる日のことを言います。

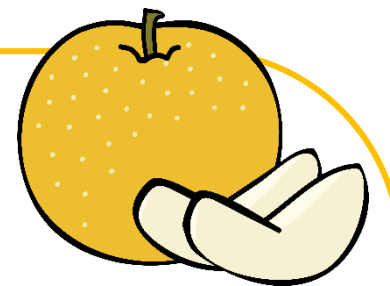
夜は涼しくなり、空気が澄んでいるため、一年の中で一番綺麗な満月とされています。

《お供えもの》

秋に収穫される米や野菜がたくさん採れるようにという願いと、感謝の気持ちを表すために、団子（お月見団子）・

稲に見立てたすすき・収穫された農作物をお供えします。

旬の食材



秋は、いろいろな野菜・果物が美味しく食べられる時期です♪

今回は、秋に旬を迎える「梨」をご紹介します。給食でも、9/16（金）提供予定です！

《梨》

梨は、シャキシャキした歯ごたえと、みずみずしくさっぱりとした甘さがある果物です。

梨は「和梨」と「洋梨」に大きく分けられますが、細かく分けていくと30種類以上あります。

和梨：「梨」といえば一般的には「和梨」のことを言います。水分の多く含み、シャキシャキとした食感を楽しめます。「幸水」「豊水」「二十世紀」「新高」などが有名です。

洋梨：ねっとりとした食感で、濃厚な甘さが特徴的です。

下側が丸くなっており、瓢箪のような形をしています。

