

給食だより10月

木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような気持ちの良い季節ですね。お外へお散歩に行き、体を動かしたり、紅葉や夕焼けなどの外の景色に目を向けたり、季節の移り変わりや秋を感じて楽しく過ごしてみましょう。

お月見



十五夜とは、一年で最も美しいとされる「中秋の名月」を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝することと、豊作の祈願をする行事です。お月見は平安時代に一般的となり、お団子や里芋など満月に見立てた丸いものと、ススキや秋の七草をお供えします。

近年ではお月見のお供え物といえば「月見団子」ですが、稲田が一般的になる前の日本人の主食だったことと、月の形に似ているということから里芋が供えられ、「芋名月」とも呼ばれていました。今年の十五夜は、10月6日(月)です。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみてください。



～お米のはなし～



新米の季節になりました。米は味が淡白なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良く、様々な料理に活用できます。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。

新米は、水分を多く含み、炊きあがりにツヤがあり、色の白さが目立ちます。柔らかく粘り気があり、もちもちとした食感が特徴です。また、甘い香りや旨味も豊かです。

好みのお米を

価格が高いお米だから美味しい！と考えがちですが、最近は品種改良が進み、低価格なものでも美味しいお米が沢山出回っています。また、新米として収穫されて1年以上が過ぎた古米は、程よい硬さでくっつきにくく、粒感があります。新米と古米をブレンドすることで自分好みのご飯に配合してみるのも○！甘さや硬さ、粘り気から自分の好きなお米を探してみてください。

