９月　給食だより

秋の気配が感じられる季節になりました。９月は、朝夕の寒暖の差も激しく、暑かった夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなります。ご家庭でも生活リズムを整え、１日３食をきちんと食べて、朝から元気に過ごしましょう。

旭川のくだもの

旭川市内の果樹園では色々なくだものが栽培されています。りんご、なし、ぶどう、プルーンなどたくさんの種類があります。

旭川の果物は、果樹園や市内にある直売所で購入することができます。収穫時にフルーツ狩り体験ができるところもたくさんあります。

機会があればぜひ、地元旭川のおいしいくだものを味わってみてください。

※旭川市農業振興課ＨＰには
【あさひかわ　くだもの　もぎとりカレンダー】【あさひかわ果樹園マップ】等の情報が記載されています。

十五夜 29 日

旧暦で ８ 月 15 日を十五夜、中秋の名月といいます。この時期は１年で最も澄み渡り、月が明るく美しいとされ、平安時代から月を見ながら宴を楽しむ風習ができました。

江戸時代にはお芋を供えて収穫に感謝し、その後、お米から作った団子と稲穂に見立てたすすきを供えお米の豊穣を願ったと言われています。

秋分の日 23 日

昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、少しずつ夜が長くなっていきます。前後３日間を合わせた７日間をお彼岸といい、その真ん中にあたる、春分・秋分を悲観の中目といいます。**秋分に日に食べる「おはぎ」の小豆の赤い色は災いが身に降りかからないようにする**と言われています。

さつま芋がおいしい季節です

「こども園の給食レシピ」

（さつま芋蒸しパン）

（子ども１人分の材料）

さつま芋	25ｇ	砂糖	8ｇ
小麦粉	20ｇ	牛乳	10ｇ
ベーキングパウダー	0.7ｇ	サラダ油	2g
卵	5ｇ		

（作り方）

① さつま芋を皮付きのまま１センチ角に切って軽く茹でます。
② ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡だて器でよく混ぜます。
③ 牛乳・サラダ油を加えて混ぜ合わせます。
④ 小麦粉･ベーキングパウダーを加え混ぜ合わせ、①を加えてゴムベラでさっくり混ぜ合わせます。
⑤ 耐熱カップに入れて蒸し器で 15 分蒸せば完成です。