



味覚の秋です。秋は、おいも、かぼちゃ、きのこ、りんご、ぶどう等おいしいものがたくさん旬を迎えます。旬の食べ物はおいしいだけでなく、栄養価も高くなっています。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

◎10月6日（月）は十五夜です。

旧暦で8月15日の月を十五夜、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。江戸時代には芋を供えて感謝し、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



あさひかわのお米

旭川市は北海道内で一番たくさんのお米がとれています。
田んぼの面積も道内で一番広いのです。
品種はななつぼし、ゆめぴりか、
きらら397などがあります。

お米は、血や筋肉など体を作るのに必要なたんぱく質の他にも、ビタミンやミネラルも多くふくまれた栄養バランスの良い食べ物です。おいしいお米が旭川にはたくさんありますのでぜひ「ごはん」を食べる機会を増やしてみてはいかがでしょうか。



保育園の給食レシピ

«ゆうやけごはん»

| (お米2合分の材料) | |
|------------|-------|
| 米 | 300 g |
| 人参 | 80 g |
| しらす干し | 25 g |
| コンソメ | 10 g |

(作り方)

- ① お米は研いで水切りしておきます。
- ② 人参はみじん切りにします。
- ③ 2合分の水量とすべての材料を入れて炊飯器で炊きます。炊き上がったら全体を混ぜて完成です。

※材料はすべて子ども2人分の量です。

大人は2倍なので1人分になります。