

# 9月給食だよ!

魚津市役所こども課

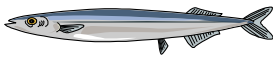
## 秋の味覚を味わおう!

暑かった夏もようやく和らぎ、朝夕とすごしやすい季節となりました。秋は徐々に食欲がわいてくる時期です。夏に少し下降気味だった食欲を取り戻していきましょう。おいしい秋の食材を取り入れることは、子どもに食材がもつ本来の味を覚えさせるチャンスにもなります。1つずつ食材を経験し、食べられるものを増やしていきましょう。

### この秋に食べておきたい食材ベスト 10

今年の秋のあいだに、ご家庭でも一度は食べておきたいですね。旬の食材の味に触れ、どんどん話題にしていきましょう。

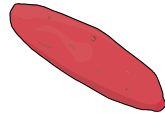
□ さんま



□ 新米



□ さつまいも



□ りんご



□ なし



□ ぶどう



□ 柿



□ くり



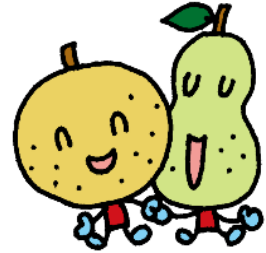
□ 秋さけ



□ きのこと



今年の秋にお家で食べたものにはチェックを入れていきましょう♪



今月は富山県農林水産総合技術センター果樹研究センターから「なし」をいただき、おやつに味わう予定です。



秋の味覚

## サツマイモ

チャレンジおやつメニュー  
旬の食材を食べよう!



### ♪簡単大学イモ(大1個分)

さつまいも	大1本
サラダ油	大さじ3
砂糖	大さじ3
ごま塩	適宜

(作り方)

- ① さつまいもは乱切りにし、水にさらす。(先のとがった切り方がカリカリする)
- ② フライパンに油大さじ3を入れ、砂糖大さじ3をふり入れ、その上に水気をとった芋を平たく並べ、蓋をして点火。
- ③ 中火で加熱し、パチパチ音が激しくなったら火を弱め、約10分加熱する。
- ④ 蓋を開けて、箸がささるようになっていたら全体を混ぜながら芋に焼き目をつけ、砂糖がからむまで炒る。皿に入れて、ゴマをたっぷりかけてできあがり。

## たべものクイズ

Q. 秋のお月見のことを十五夜といいます。それはいつでしょう?

- ①8月15日 ②9月15日 ③毎年ちがう

十五夜は旧暦の8月15日のことをいいます。毎年9月の中旬~10月の下旬の間に旧暦の8月15日がやってきます。今年の中秋の名月・十五夜は9月19日(木)です。美しい月を眺めながら、お月見を楽しんでみてください。

中秋の名月・十五夜の日のおやつには『月見だんご』が登場します。

