



# 9月の食育だより

あさひ保育園



・日本には1000種類以上のきのこがあり、食べられるきのこのうちよく使われる物は、しいたけ・しめじ・えのき・エリンギ・マッシュルームなど50種類くらいです。

・保育園でもよく使っている「しめじ」  
地面を占領してしまう程たくさん生えることから占地（シメジ）と言われていています。＊ブナピーはホクトが開発した白いブナシメジの品種のことです。歯ごたえがよく甘味があります。ブナピーの“ピー”はプルンプルンの“P”だとか・・・  
しめじは椎茸・えのき茸に次ぐ生産量第3位。くせがなく味がいいので、炊き込みご飯、汁物、煮物、ソテー、天ぷら、炒め物と幅広く使えます。



- ◆食物繊維が豊富でお通じをよくしてくれる。
- ◆コレステロールを下げる。
- ◆生活習慣病予防
- ◆ビタミンB2が豊富でお肌をきれいにしてくれる。

## 【しめじとベーコンのチーズ焼き】＊9/16の給食にはアレンジして登場します。

(材料 可食量1人分)

ベーコン	20g
しめじ	20g
とろけるチーズ	10g

(作り方)

- ①ベーコンは一口大に切る。しめじは根元を切りさっと洗いでバラバラにする。
- ②ベーコンを少し炒め、しめじを加えて火が少し通るまで炒める。
- ③耐熱皿に入れとろけるチーズをのせてオーブンorオーブントースターで焼く。



9月1日は、1923年に関東大震災が発生した日です。その災害を忘れず、今後の教訓とするために、1960年に「防災の日」と定められました。被害を最小限にするために、園でも定期的に避難訓練を行ったり、安全点検をしたりしています。災害への備えの必要性がますます高くなっていますので、ご家庭でも避難場所や防災グッズの点検をしておきましょう。



## 秋分の日 (9月22日)

「先祖をうやまい、亡くなった人々をしのぶ日」とした国民の休日です。

「秋分の日」を中心とした1週間を「秋彼岸」といいお墓参りをしたり先祖を供養したりします。

昼と夜の長さが同じになる日でもあり、この日を境にだんだんと昼の

長さが短くなっていきます。



