

今月のねらい

暑さに負けない体をつくる



旬の食材

さけ さんま いか さつまいも
さといも かぼちゃ なす
きのご類 ぶどう なし



Main menu table with columns for date, name, ingredients, and nutrition. Includes items like 'Chicken Marengo', 'Sardine Kabayaki', 'Tofu and Meat Stew', etc.

旬の味覚

成長期に必須の栄養素がたっぷり！
旬のさんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子供に欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂をおとさないように調理して食べましょう。

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と農作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。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ましょう。



Side menu table with columns for date, name, ingredients, and nutrition. Includes items like 'Sake Muniel', 'Chichimi', 'Meat Spaghetti', etc.