



10月食育だより



令和3年 10月1日 力合幼稚園

待ちに待った二学期が始まりました。

この自粛期間中、様々な制約や葛藤の中過ごされてきたことと思います。子どもたちの秋の行事はまだまだこれからです。今年ならではの秋を思う存分満喫しましょう。



10月の献立・食育のテーマは『秋の味覚を楽しむ・豆料理を楽しむ』『食事のマナー』です。

秋の食材は『食欲の秋』の言葉通り、野菜や果物は甘みが増し魚は脂がのり、食卓を潤してくれます。給食で使用する野菜や魚もまた一段とおいしくなります。子どもたちへの生きた教材として提供していきます。

毎年10月の食育では“お箸の持ち方・使い方”の練習をしています。近年、練習の材料として秋が旬の『豆』を使用します。豆の種類も大なり小なり様々。名前を覚えるきっかけにもなっている様です。ご家庭でもぜひ、お箸の練習をゲーム感覚でしてみましょう。



さて、先月掲載しました『芋煮』と『チョコレートムース』はお試しいただけたでしょうか。

秋の食材『さといも』雪の多い地方では、収穫したさといもの保存が難しいことから『芋煮会』が行われ発展したとか。牛肉を使うところもあれば豚肉を使うところもある。まさに郷土が生んだ料理ですね。九州にはその風習はあまりありませんが、秋の味覚をたくさん入れた『芋煮』は格別です。

また、この自粛期間中には『十五夜(中秋の名月)』がありました。月を愛でたり、豊作を感謝したりとのいわれがありますね。いかに先人たちが月を神様のように慕い感謝をしていたかが分かります。

残念ながら、熊本の空模様は満月を見ることはできませんでしたね。しかし、秋から冬にかけての夜空は月も星も一段と輝きます。お月見団子(まんじゅう)をこしらえ、秋の夜長をお過ごしください。

【お月見まんじゅう】			
	材料 (白・黄)	各8ヶ)	作り方
A	さといも(冷凍)	60g	A: 白まんじゅう
	ミックス粉	100g	① さといもは水にくぐらせ、ビニール袋に入れ、レンジ加熱(3~5分)
	さとう	12g	② ポールにさといもを入れ潰し、ミックス粉と砂糖を加え練る
B	かぼちゃ	70g	③ 打ち粉をしたまな板に生地をおき、さらに練る(耳たぶの硬さ)
	ミックス粉	100g	④ 8等分にし、あんこをいれ包む
	さとう	12g	
	片栗粉(打ち粉)		B: 黄まんじゅう
	あんこ	80g	① かぼちゃは種と皮を取り除き、一口大に切る。
			水にくぐらせ、ビニール袋に入れレンジ加熱(3~5分)
			② ポールにかぼちゃを入れ潰し、ミックス粉と砂糖を加え練る
			③ 打ち粉をしたまな板に生地をおき、さらに練る(耳たぶの硬さ)
			④ 8等分にし、あんこをいれ包む
			⑤ 蒸し器で5分加熱する

