

# 食育だより



令和5年9月1日 力合幼稚園

ついこの間一学期が終わり長い夏休みに入ったと感じましたが、瞬間に楽しい時間は過ぎて今日から二期が始まりました。元気いっぱいの子どもたちは、この夏休みの期間どんな体験をし、どんなことを感じ、どんな成長をしたのでしょうか…。今から子ども達の色々なお話を聞けるのがとても楽しみです。来週からは運動会に向けての練習が始まります。この練習を通して更なる成長をする子ども達がたくさんたべてくれる献立を作り、調理して提供していきたいと思ひます。

## 今月の給食・食育テーマ

今月の給食・食育のテーマは『暑さに負けない食事』『変身野菜(秋)』『お月見料理』です。まだまだ暑さが残るこの時期。大人も子どもも体力を消耗し食欲も落ち気味になってきます。そんな時だからこそ、疲労回復効果のあるトマト・胡瓜・かぼちゃ・とうもろこしなどや、エネルギー代謝に必要なビタミンB1、B2を含む豚肉・ごま・牛乳・卵などを積極的に使い暑さに負けない食事を給食でも作っていきたくとおもいます。『変身野菜(秋)』では、秋に旬を迎えるさつまいも・ぶなしめじ・里芋・しいたけ…などの野菜がどんな料理に変身するのか、その作り方など、また『お月見料理』では十五夜のいわれや、お供えするものやその意味、料理の内容などを食育の時間に子ども達にお話できればいいなと思ひています。給食でも、今年の十五夜(29日)には、『お月見汁』を提供する予定です。また、十五夜の意味などを記載しますので、お家でも少し触れて頂き十五夜の日にはみんなでお月見をしてみたいと思ひます。

### 十五夜とは・・・

旧暦の毎月15日の夜のことです。新月から満月までの月の満ち欠けの周期は15日周期で、旧暦では新月が1日、15日が満月となり作物を育てるためにもこの旧暦を使用していました。秋の十五夜が「中秋の名月」と呼ばれるのは、旧暦の8月「中秋」は一年で月が最も美しく明るく見える日であるためです。また、月は農耕の神様でもありその神様に対し、稲穂に似ていて神様を呼ぶとされる『ススキ』と収穫した野菜や米粉で作った『お月見団子』をお供えし、収穫への感謝や今後の豊作を祈願しながら月見をしていたといわれています。



## 今月のレシピ



お団子ではなく、丸いお饅頭をお供えして、今年はお月見をしてみたいと思ひます。

【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 ボ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 ボ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