

食育だより



令和6年9月2日 力合幼稚園

長い夏休みに入ったのも束の間、瞬く間に楽しい時間は過ぎて今日から二学期が始まりました。元気いっぱいの子どもたちは、この夏休みの期間にどんな体験をし、どんなことを感じ、どんな成長をしたのでしょうか…。子ども達の色々な話を聞けるのがとても楽しみです。明日からはさっそく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給食を提供していきたいと思います。

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』『お月見料理』『変身野菜(秋)』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食べましょう。『変身野菜(秋)』では、これから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話をしていきます。献立表にも、使用している食材料を記載していますので、是非お子様と一緒に確認してみてください。

十五夜とは・・・

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋(旧暦の8月)の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。平安貴族が中国の風雅な観月を取り入れ、のちに庶民に広がると、秋の収穫物を供えて実りに感謝をする行事となりました。十五夜は芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」といい、里芋やさつまいもを供えます。

また、ススキは月の神様の依り代と考えられており、本来は実りを象徴する稲穂をお供えしたいのですが、稲刈り前なので、稲穂に似たススキを用いるようになったと言われています。ススキの鋭い切り口が魔除けになるとされているため、お月見の後、軒先にススキを吊るす風習もあります。



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かでしょうか？

【お月見まんじゅう】			
材料 (白・黄 各8ヶ)			
A	さといも(冷凍)	60g	A
	ミックス粉	100g	
	さとう	12g	
B	かぼちゃ	70g	B: 黄まんじゅう
	ミックス粉	100g	
	さとう	12g	
	片栗粉(打ち粉)		
	あんこ	80g	
			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)
			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
			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
			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

