

9月 きゅうしよくだより

暦上では秋ですが、猛暑の日が続いていますね。
夏の疲れが出てくるこの時期、
しっかり体を休めて よく食べて 元気に過ごしましょうね！

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

敬老の日は体に優しい和食を。

9月の第三月曜日(9/21)は敬老の日です。

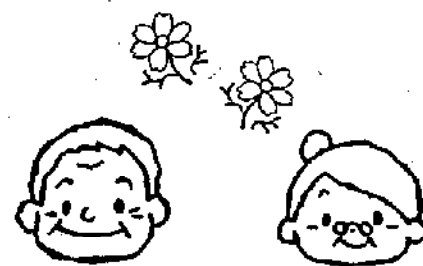
9/18のお給食は 敬老の日をかけて

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」献立です。

「まごわやさしい」という言葉は

和食に欠かせない代表的な和の食材の頭文字をつなげたものです。

体に優しい伝統ある和食をこの言葉で思い出しましょうね。



まめ ... 良質なたんぱく源！
(大豆・枝豆・納豆・豆腐)

やさ

... ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、体の調子を調える！
色とりどりの野菜を食べることが大切ですよ (にんじん・トマト・おくら等...)

ごま ... 骨の健康や体の調子を調えるカルシウムやビタミンEがたっぷり！
(アーモンド・くるみ)

さかな

... 血をさらさらに！
DHA・カルシウムたっぷり！
成長や脳の発達に役立ちます。
(鮭・しらす・いわし...)

わかめ ... ミネラルや食物繊維が豊富で体が丈夫に！
(ひじき・のり・こんぶ)

しいたけ

... カルシウムの力を助けるビタミンDをもつ。
(しいたけ・しめじ・えのき)

いも

... いいうちを作ってくれる食物繊維がたっぷり！
(ジャガイモ・サツマイモ・里いも)



9月 きゅうしよくだより



楽しもう！
にほんの味。 社会福祉法人南河学園
附属国分保育園



十五夜(中秋の名月)

☆ 十五夜ってなあに？

一年の中で最も美しいとされる秋の月を眺めながら、秋の実りに感謝する行事です。

「十五夜」という名前は 旧暦の8月15日(中秋)の夜に月を眺めたことが由来しています。

ススキ



ススキは 稲穂に見立てて飾られたといわれています。
邪気を払う力があるとされているススキは、作物が無事に育ち、来年も豊作になりますようにという願いが込められています。

☆ なぜ秋にお月見するの？

秋は、お米・お野菜・いも類などが収穫される季節。昔の人は きれいな月を眺めながら

「今年もたくさん収穫できそうですよ」

「無事に収穫できました、ありがとう」

という気持ちを込めて お供えしました。

自然の恵みや食べものに感謝する日でもあります。

「芋名月」とも呼ばれていますね！！

☆ お月見団子

十五夜にお供えするお月見団子は、

満月のような丸い形をしていますね。

家族の円満や物事がうまくいくことを願う意味が込められています。



もちもち！豆腐入りお月見団子

保育園おやつレシピ！！

【材料(4~5人分)】

白玉粉 ... 60g
米粉 ... 60g
絹豆腐 ... 90g
★ きな粉 ... 20g
★ 砂糖 ... 25g
★ 塩 ... ひとつまみ

【作り方】

- ① 白玉粉と米粉をボウルに入れて混ぜる。
- ② 絹豆腐を加えて、よくこねる。
(豆腐の水分だけじゃまっさらな場合は、少しずつ水を加える)
- ③ ②が耳たぶくらいのやわらかさになったら、食パンより大きめに丸める。
- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、白玉を入れる。
- ⑤ 白玉が浮いてきたら1~2分ほどゆでる。
- ⑥ ゆで上がった後冷水にひき、粗熱をとる。
- ⑦ ★を混ぜ合わせ、白玉にまぶして完成！！