



9月 給食だより

さくらの郷みらい保育園
みらいつぼみ保育園
2019年9月



先月は暑い日が続いた後に急に涼しくなったり暑くなったりと、気温の変化により体調を崩す子もみられました。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べることが多かった夏。温かいごはんとみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて残暑を乗り切りましょう。

みらい・食育活動 《かぼちゃもち》

8月29日にもも組とさくら組の2クラス合同で「かぼちゃもち」を作りました
準備の段階から大きなかぼちゃを見て「大きいかぼちゃ！すごいねー！」と大興奮！！
給食の先生からかぼちゃについての説明を聞いた後、手を洗い、いよいよかぼちゃが目の前に。
まずはスプーンでゆでたかぼちゃをくり抜きます。この作業が一番大変！
なかなかくり抜けずかぼちゃが全く減らない子。皮までボールに入れてしまおうと様々です。
先生達にも手伝ってもらいながらなんとか山盛りのかぼちゃのくり抜きが終了。
今度はくり抜いたかぼちゃを棒やマッシャーで潰していきます。
とにかく力を込めて潰すため、ボールがグラグラと動いて中身がビヨンと飛び出てしまったりとなかなかうまくいきません。
そこで、先生から「ボールを押さえる人も必要だね」と助言をもらい、みんなで分担。
潰す人と押さえる人を10数えて交代したりしながら協力して潰すことができました。
潰し終わると次は片栗粉を入れて手でこねます。手袋をしてみんなで白い粉が見えなくなるまでこねました。
しっかりこねたら次は形を作ります。食べやすいサイズにちぎり、それを丸めて、丸めた後は潰して小判型にします。
形作りはお手の物。とっても上手に小判型にして完成！
完成したものをみんなで給食室に持って行き、「お願いします！」と給食の先生に託しました。
おやつ時間。完成したかぼちゃもちを見てみんなニコニコ。
「とっても美味しい！」とおかわりに列がで、おかわりもキレイになりました。



大きなかぼちゃにビックリ！



スプーンで中身を取ります



潰す係と押さえる係は順番ね



「片栗粉を入れます



手で混ぜます
白い粉が見えなくなるまで
しっかりこねこね



上手にできたでしょ



美味しそう！
いただきます！

『十五夜』

秋は月がとてもキレイでお月見をするのに一番良い季節です。十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味があります。「秋の真ん中」とは旧暦でいう8月15日のことを指し、今年は9月13日(金)が十五夜にあたります。家族そろって秋のきれいな夜空に浮かぶ満月を眺めてみるのもいいですね。

☆お月見のお供え

地域によって違いがありますが、お月見にはお供えをするのが決まりです。お供えには一つ一つ意味があります。一部を紹介します。

・ススキ

ススキは秋の七草の1つ。白い尾花が稲穂に似ている、魔よけの力があるとされているという理由で供えるようになりました。

・月見団子

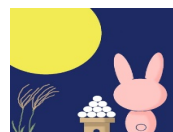
元々は収穫された里芋などの芋類や豆類がお供えされていたようですが、江戸時代の後期になると五穀豊穡の感謝をこめる意味で収穫したお米で作ったお団子もお供えされるようになったそうです。そして保存面や形が月を表しているなどの理由からお団子が定着していったそうです。団子の数は十五夜なら15個。ピラミッドのように積んで供えます。

・農作物

里芋・栗・枝豆など収穫されたばかりの農作物を供え、豊作に感謝していたようです。中でも里芋を供えるのは一般的で「中秋の名月」は「芋名月」の異名をもちます。里芋のぬめりの成分ムチンはたんぱく質の消化吸収を高め、胃腸の働きを活性化させます。夏に冷たいものをとりすぎて疲れた胃腸には最適。ぬめりを残したまま煮ると鍋の中にくっつきやすくなりますが、これを抑えるには軽く炒めてから煮たり、みそ汁なら先にみそを半量溶かしてから煮ていくとぬめりが気にならずに調理ができます。みそ汁の具の他、煮物や田楽、あえ物、揚げ物など、里芋ならではの味わいを楽しみましょう。

☆風習

十五夜のお供え物は、健康や幸せを祈願する意味もありまし、食べることによって神様との結びつきが強くなると考えられているため、食べてもいいと言われてます。地域によっては「お月見泥棒」と言って「月見のときだけはお供え物などを勝手に取ってもよい」という風習があり、お供えを自由に取っていくのをお月様がお供えを食べたとらえ喜ぶそうです。今年の中秋の名月はお団子の他に里芋もお供えして家族の健康や幸せを願いながら美味しくいただきます。



メニュー紹介・給食献立

★ チキンのトマト煮込み★

《材料:つくりやすい分量》

〇鶏こま肉…300g 〇ジャガイモ…2個 〇にんじん…1/2本
〇玉ねぎ…1/2個 〇マッシュルーム缶…50g 〇パセリ粉…少々 〇油…適量
★カットトマト缶…1缶 ★ケチャップ…30g ★砂糖…15g ★コンソメ…15g

《作り方》

1. 鍋に油をひいて鶏こま肉を炒め、
とり肉の色が変わってきたら玉ねぎ・にんじんを炒める
2. 1の材料がかぶる位の水を入れ、煮立ったらじゃがいもとマッシュルームを加える
3. 2の鍋に☆印の調味料を入れて更に煮込む
4. じゃがいも・にんじんが柔らかくなったら火を止める
5. 上にパセリをちらし、完成

大豆の水煮を入れたり、マッシュルームをしめじに変えても美味しいですよ



メニュー紹介・おやつ献立

★ 水ようかん★

《材料:つくりやすい分量》

〇粉寒天…4g 〇水…500ml
〇こしあん…300g 〇砂糖…大4 〇塩…少々

《作り方》

1. 鍋に水と粉寒天と砂糖を入れ、ヘラで混ぜながら中火で熱し、沸騰後1分程加熱する
※寒天は加熱することがポイントです。加熱が少ないと固まりません
2. 火を止め、こしあんと塩を入れ、滑らかになるまで混ぜる
3. 容器に入れ、粗熱が取れたらラップをせず冷蔵庫に1時間位冷やし固め
食べやすい大きさに切り分けて完成

