

9月



きゅうしょくだより

暑い日が続きますが暦の上ではもう秋です。空を見上げると秋の気配を感じさせる雲が見えてきました。実りの秋・食欲の秋と食につながる言葉が多い秋にいっぱい食べて元気に過ごしましょう



中秋の名月

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら果物やススキと月見団子を供えて収穫に感謝する日といわれています。

9月10日は十五夜（お月見）旧暦でコリアのお盆

「秋夕・추석・ちゆそく」中国の「中秋節」にあたります。



保育園の給食では「ピピンパ」を食べます。

おやつは「おはぎ風月見団子」を食べます

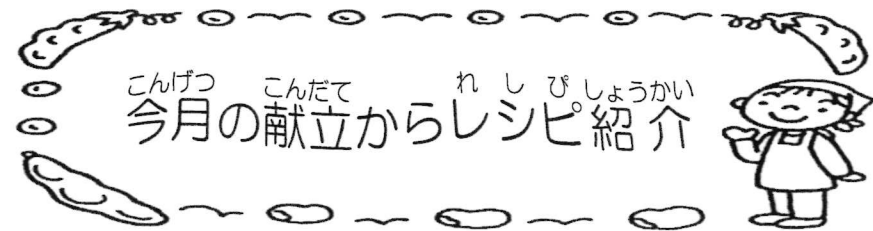
夏野菜に触れる



7・8月に給食やおやつで使う夏野菜を見たり・触れたり・皮むきなどのお手伝いを子どもたちにしてもらいました。

ももぐみ・ばらぐみの子どもたちには大きな西瓜や冬瓜をみたり、先生がとうもろこしの皮をむいて見せたりして食材に触れました。

ゆりぐみ・ちゅうりっぷぐみ・かなぐみ・すずらんぐみはとうもろこしの皮むきや枝豆を枝から豆をとるまめとりなどのお手伝いをしてもらいました



* 納豆のかき揚げ *

《ざいりょう》

納豆 100g 玉ねぎ 100g 人参 15g 平天 50g ひじき 5g しいたけ 30g
小麦粉 100g 水 80~100cc サラダ油 適量

《つくりかた》

- ① 玉ねぎ・平天・しいたけは薄切り、人参は細切り・ひじきは水でもどしておく
- ② ポウルに①と納豆を混ぜ、小麦粉を加えて水を少しづつ加え混ぜ合わせる
- ③ 油を180℃に熱して②をお玉ですくってゆっくり流しいれ浮いてきたらひっくりかえす
- ④ 表面がかたくなったら油からあげる

<ポイント>

- ・納豆のねばねばが他の材料とくっつきやすくなったり、衣をさくさくにしてくれます。具材は季節のものや好きなものでもいいですよ！
- ・油で揚げなくてフライパンでおやきのように焼いても美味しいですよ☆

* 豆乳くずもち *

《ざいりょう》

豆乳 300g 片栗粉 100g さとう 30g きな粉 20g さとう 20g

《つくりかた》

- ① 鍋に片栗粉と豆乳・さとう(30g)を混ぜ弱火でゆっくりとろみがつくまで混ぜながら、半透明になってすくってゆっくり落ちるくらいの硬さまで火にかける
- ② バットに流し込み粗熱を取って冷蔵庫で冷やす
- ③ 冷えたら食べやすい大きさに切って器に入れ、きな粉とさとう(20g)を混ぜたものをつける

<ポイント>

- ・きな粉を抹茶に変えたりしても美味しいですよ☆