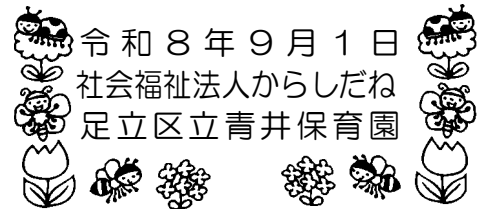


食育だより 9月号



日が暮れる時間が早くなってきました。夕方になると日によっては涼しい風が吹くときもあり、少しずつですが、秋へ向かっているのかなと感じます。日中はまだまだ暑い日が続くので、夏バテしないように体調管理をしっかりしていきましょう。

月見を楽しみましょう

月見は秋の夜空に浮かぶ月を眺めて楽しむ行事です。旧暦8月15日の「十五夜」は美しい月が見られる日とされ、「中秋の名月」とも呼ばれています。月見団子やススキなどを供えて、家族一緒に月見を楽しむのはいかがでしょうか。

<月見は2回>

月見は「十五夜」だけではありません。旧暦9月13日の「十三夜」も楽しむ日になります。昔から両日の月を見るのがよいとされています。

今年の
十五夜は 9月25日(金)
十三夜は 10月23日(金)

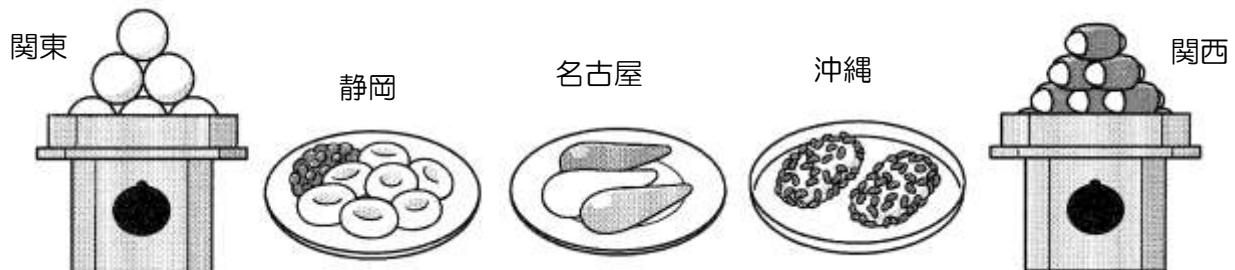
<月見のお供え物>

月見団子のほかに、里芋や栗・柿などの秋の果物、秋の七草であるススキなどをお供えします。



<地域で異なる月見団子>

月見団子は一般的に丸い形をしています。関西地方の一部では、里芋に似せた形の団子にあんを巻いたもの、静岡では中央がくぼんだ「へそもち」、名古屋では里芋型の団子をお供えます。沖縄では旧暦8月15日に、塩ゆでした小豆をまぶした「ふちゃぎ」を火の神に供え、豊作を祈る風習があります。



<月見団子を食べる時は窒息に気をつけて>

月見団子を食べる時は、窒息などの危険を考えて団子を小さく切って、よく噛んで食べるように伝えて、ゆっくり食べさせることが大切です。遊びながら食べたり、急いで飲み込んだりしないように大人が見守りましょう。



青井保育園では、お団子の提供をりんご組からにしています。もも・みかん・いちご組はおにぎりなどに変更しています。

世界の料理を食べよう

9月18日(金)は「イタリア料理」を堪能します！

ミートソーススパゲティ

サイコロサラダ

きのこのスープ

果物

<おやつ>

ビスコッティ風クッキー



9月の献立より



ー 魚のトマトソースがけ ー

<材料・4人分>

白身魚(切り身)	4切	玉葱	60g
塩	少々	トマト(缶)	1/2缶
こしょう	少々	ケチャップ	大さじ3杯
上新粉(米粉)	大さじ2杯	砂糖	小さじ2杯
油(焼き油)	大さじ1杯	塩	少々
油(炒め油)	小さじ2杯		

<作り方>

- ① 白身魚に塩、こしょうをふって、下味をつける。
- ② ①に薄力粉をつける。
- ③ フライパンに油をしいて、②を入れてムニエルにする。
- ④ 玉葱はみじん切り、トマト缶はさいの目切りにする。
- ⑤ 鍋に油をしき、④の玉葱をよく炒める。
- ⑥ ⑤にトマト(缶)、ケチャップ、砂糖、塩を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ ③を皿に盛り、⑥をかける。

※ 保育園では、缶詰めのトマトを使用しています。ご家庭で作る場合、お好みで生のトマトを使用すると、フレッシュなトマトソースになります。

