



きゅうしょくだより



令和4年9月1日
くろかわのぞみ保育園
No.126

まだまだ残暑が厳しい日もありますが、少しずつ秋らしい虫の声や涼しい風も感じられるようになってきました。先月の幼児クラスのピザ作りでは、子どもたちが収穫してくれた夏野菜を使ってトッピングをして楽しみました。ピザ作りも年々上手に作れるようになり、子どもたちの成長を感じることが出来ました。

旬の食材と料理

鮭：魚のマリネ

さつまいも：さつまいものかるかん、
さつまいものオレンジ煮、
豆乳グラタン、
さつまいものごまサラダ

さやいんげん：いんげんの胡麻和え、
さつまいものごまサラダ

チンゲン菜：

チンゲン菜とコーンのソテー

なす：なすとピーマンの味噌炒め

かぼちゃ：大学かぼちゃ

トマト：トマトときのこのマリネ

きのこ類：鶏おこわ、きのこのキッシュ、
トマトときのこのマリネ等

果物：梨、りんご

☆とうがん、オクラ、なす、かぼちゃなどの食材を汁物に取り入れました。



献立の紹介

- 残暑の厳しい季節なので、食べやすく、食欲のわくような献立を取り入れました。
- 十五夜（9月10日）が「芋名月」と呼ばれることからさつまいものかるかん、お彼岸（9月20日～26日）におはぎなど、行事にちなんだおやつを取り入れました。
- 日本の郷土料理を取り入れました。
 - ・のっぺ（新潟県）
里芋と色々な食材を煮てとろみをつけた料理です。
 - ・さつまいものかるかん（鹿児島県）
米粉とやまいもで作った生地を蒸して作ります。蒸し上がりが蒸す前よりも軽くなることから「軽羹」と呼ばれています。
 - ・どろめ汁（高知県）
しらすの入った味噌汁です。高知県の方でしらすのことを「どろめ」と言います。

十五夜と十三夜

古くから、旧暦8月15日（新暦9月）を十五夜^{じゅうごや}、旧暦9月13日（新暦10月）を十三夜^{じゅうさんや}と呼び、一番月が美しいとされている時期にお供えをして月見をする風習を日本人は大切にしてきました。

毎年、日程は変わりますが、今年の十五夜は9月10日（土）、十三夜は10月8日（土）です。

十五夜の頃は里芋の収穫時期なので「芋名月」、十三夜の頃は栗や大豆が収穫できるので、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。十五夜と十三夜のどちらかだけを見ることを「片見月」といって縁起が悪いとされていました。

魔除けの意味があると言われるすすきや、丸いお団子と一緒に季節のものもお供えしてお月見を楽しみましょう。

古くからの食行事はぜひ子どもたちに伝えていきたいですね。

※ 大人もこどもも、丸いお団子を食べる時はよく噛んで食べるように注意しましょう。

