



食育だより



9月

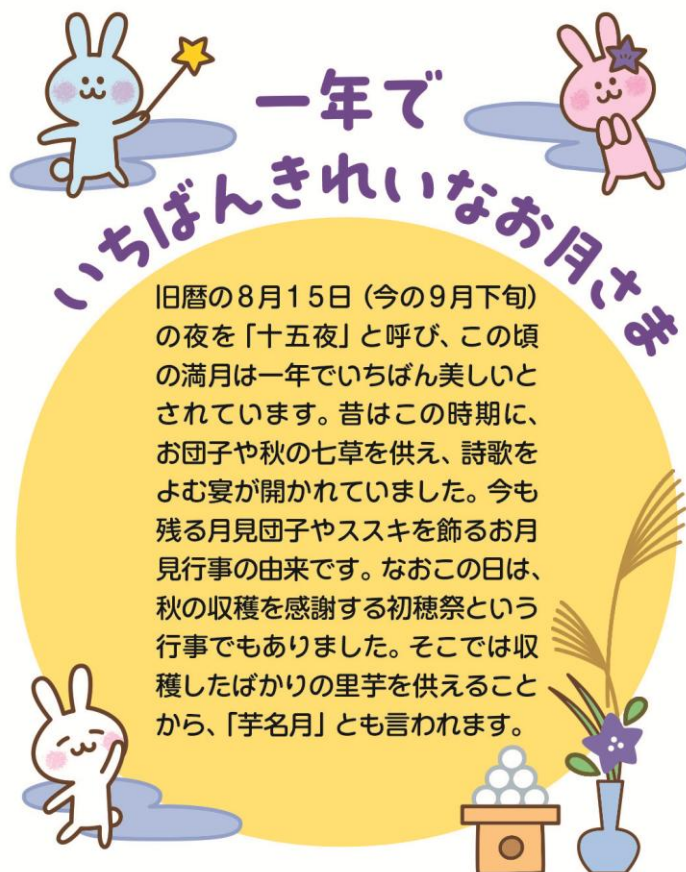
ひよこの家保育園

日中は暑い日もありますが、朝晩の空気に秋の気配も感じ始めます。秋の旬の魚や野菜がたくさん出回り始め、スーパーでは秋刀魚を見かけるようになりました。「春は苦み、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」という言葉があるように、四季の変化によって体が求める食材の味わいや栄養も変化するといわれています。季節のおいしい食材を、おいしく食べ、好きな食べ物が増えるお子さんの姿が見られるといいですね。



秋のお彼岸には、おはぎを

秋分の日をはさんで前後3日間の計7日間を、秋の彼岸と言います。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを食べるようになったと言われています。なお秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは、基本的に同じ物。それぞれの季節の花の名前にちなんで呼び方を変えているだけだそうです。



一年でいちばんきれいなお月さま

旧暦の8月15日（今の9月下旬）の夜を「十五夜」と呼び、この頃の満月は一年でいちばん美しいとされています。昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やススキを飾るお月見行事の由来です。なおこの日は、秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから、「芋名月」とも言われます。

親子で月見団子を作ってみてはいかがでしょうか。食べる際には誤嚥に十分ご注意ください！
さくら組（0歳児）には、さつま芋のマッシュ団子を提供しています。

【材料（15個分）】

- ・だんご粉 150g
- ・絹とうふ 100g
- ・かぼちゃ 30g
- ・水 適量

- ①かぼちゃを蒸す。
- ②だんご粉・絹とうふ・蒸したかぼちゃを混ぜてよくこねる。
- ③耳たぶくらいのかたさになるよう水を加える。
- ④たっぷりの湯で茹で、浮き上がってきたら氷水で冷やす。
- ⑤お好みであずきやきな粉をまぶして完成です！