



食育だより



まこと幼稚園

R4.9月

～9月10日は十五夜です～



十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。

お月見にまつわる食べ物、お供え物

◎月見団子



月に見立てたお団子をお供えすることで、月に収穫の感謝を表します。十五夜にちなんで15個、ピラミッドのように積んでお供えします。

◎農作物(里芋・栗)



お月見は、豊作を祝う行事でもあります。里芋、栗、枝豆など、収穫されたばかりの農作物をお供えし、収穫に感謝します。



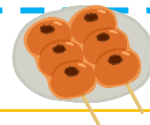
◎ススキ



秋の七草の一つでもあるススキには、悪霊や災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。

そして、鋭い切り口を持つススキは魔除けになるともされており、庭や水田に立てたり、軒先に吊るしたりする風習があります。

作ってみよう！～とろとろみたらし団子～



<団子>

◎材料(4人分)

白玉粉 120g 絹ごし豆腐 160g(半丁)

- ① ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れて、耳たぶの硬さにこねる。
- ② 手で食べやすい大きさに丸める。
- ③ 沸騰したお湯で白玉を茹でる。
- ④ 白玉が浮いてから約2分茹で、冷水にとる。

<みたらしタレ>

◎材料(4人分)

上白糖 45g(大5)、濃口醤油23g(小4)
 みりん 7.5g(小1と少々) 水 19g(小4)
 片栗粉 5g(小1/2)

- ① 上白糖、濃口醤油、みりんを沸騰直前まで煮立たせる。
- ② 水溶き片栗粉を少しずつ入れて完成☆



やさい〇×くいず

- ① だいこんの はっぱは たべられる。
- ② もやしは おこめから はえてくる。
- ③ ころっけは じゃがいもを つかったりようりだ。
- ④ たまねぎを きると なみだがでる。

こたえ ○㉗ ○㉘ ×㉙ ○ ㉚

旬の野菜「モロヘイヤ」

7～9月頃が旬のモロヘイヤは、葉を刻むと粘りが出るのが特徴で、栄養価がとても高い野菜です。

★ビタミンC→風邪予防

★ぬめり成分ムチン→体内の有害物を吸着・排泄

★鉄分→貧血防止

スープに入れると

モロヘイヤの粘りが楽しめます。

