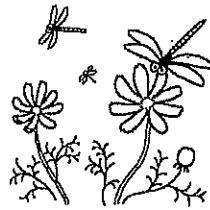


食育だより

きりん保育園

平成30年9月



暦の上では、秋といっても残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続きそうですね。秋の訪れが待ち遠しく感じますね。

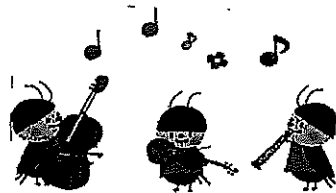
セミの鳴き声もいつの間にか秋の虫の合唱に変わるのもまだまだといった感じでしょうか。

これからやってくる実りの秋、夏野菜のように

カラフルではないですが

色々美味しい食材が旬を迎えます。

夏に落ちた食欲を取り戻す時期です。



★お箸の持ち方レッスン♪

正しいはしの持ち方

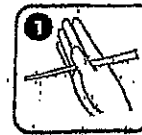
1 箸の片方（固定ばし）を親指の根元に挟みます。

2 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます

3 もう片方のはし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。

4 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に

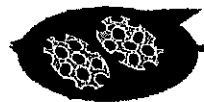
添わせませす。



月見（つきみ）とは、月、主に満月を眺めて楽しむこと。月見は、主に旧暦の8月15日から16日の夜（八月十五夜）と日本では旧暦9月13日から14日の夜《九月十三夜》にも行われる。その為、月見に関する話題に、単に十五夜、十三夜と言うとこれらの夜を意味する。

八月十五夜、この夜の月を（ちゅうしゅうのめいげつ）と呼ぶ「仲秋の名月」という表現もあるが、これだと「陰暦8月の月」を指し、十五夜の月に限定されなくなる。「仲秋」とは、秋を初秋「旧暦7月」仲秋「旧暦8月」晩秋「旧暦9月」の3つに区分した場合、旧暦8月全体を指す。

本州では、お月見団子ですが、沖縄では、ふちゃぎを（吹上餅）を作って供えます。



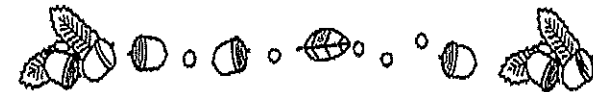
今月のおすすめレシピ

お月見団子 5人分
冷かぼちゃ85g 白玉粉30g
(*醤油5g 三温糖4g 水50g
みりん3g 片栗粉 適)

- ① 南瓜は、皮を除いてレンジにかけてマッシュする
- ② ①に白玉粉と水を入れてこねる
- ③ ②を丸めて団子にする
- ④ ③を沸騰したお湯で湯がく
- ⑤ *の醤油、三温糖、みりん水を火にかけて、たれを作る(片栗粉)様子をみながら入れる
- ⑥ ④で出来上がった団子に⑤のたれをかけて出来上がり

南瓜のかわりに、さつまいもや紅いも、じゃが芋などを使用しても彩りよくて良いですよ。

旬の食事を積極的に食べよう



- 日本の四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には、山菜などの若い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏には、胡瓜やスイカなどの水分の多い野菜や果物が体の熱を取ってくれます。秋には、脂肪の多い落花生、栗、秋刀魚などで冬の寒さに備え
- 冬野菜は、体を温めてくれるのです

