

# 9月 食育だよ!

平成 28 年 8 月 30 日

しんあい保育園

9月15日

## 十五夜

十五夜とは旧暦の8月15日のことで、十五夜は穀物が実り豊かに育った秋の収穫に感謝します。

9月ごろに収穫される里芋やさつまいもなどの「芋」をお供えすることから「芋の名月」とも呼ばれています。

10月13日

## 十三夜

十三夜とは旧暦の9月13日のことで、十五夜に次いで美しい月だと言われています

十五夜か十三夜のどちらか一方しか観ないことを「片見月」と呼び、縁起が悪いこととしていました。また、十三夜にはこの時期に収穫された栗や枝豆を備えることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています

## 十五夜さつまいももち

やわらかいので乳児でも食べられます

さつまいも	500g	片栗粉	100g
水	100cc	砂糖	大3

- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切ったら水にさらしておく(色がきれいになる)
- ② さつまいもを蒸す、またはゆでて柔らかくする(水の量は硬さを見て調節する)
- ③ 熱いうちにマッシャーなどでつぶす
- ④ 片栗粉、水、砂糖を入れてよくこねる
- ⑤ 耳たぶくらいの硬さになったら15等分だんご状に丸める
- ⑥ ⑤を1段目に9個(3×3)、2段目に4個(2×2)、3段目に2個並べ、15分くらい蒸す(蒸し上がったら仰いで照りを出します)みたらしやあんこ、すりごま、きなこなどお好みの味で♪



このようになります

## 職員イチオシメニュー

今月は園長が考えたメニューを取り入れました。

**ごはん ごぼう照り焼きハンバーグ  
小松菜のソテー みそ汁 ぶどう**

9月になると根菜がおいしくなってきます。食物繊維が豊富な根野菜をおいしく食べて、お腹の中から調子を整えて運動会の練習をがんばりましょう! また、新米の季節です。自分たちでおにぎりを作って美味しいお米を味わいましょう。

## おしらせ

延長保育のおやつに「おにぎり」や「ジャムサンド」などを提供していましたが、衛生面を見直し、今後はせんべい、クッキー等のお菓子となります。ご理解ください。

今月の献立は九州・沖縄の料理を取り入れました♪おたのしみに!