

# 9月 食育だより

平成27年8月28日

しんあい保育園

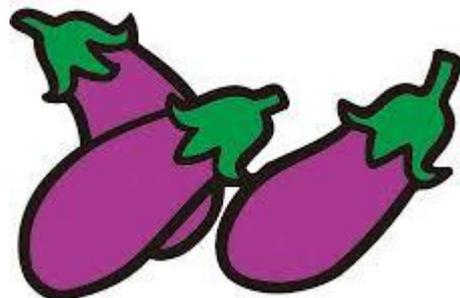
まだまだ暑い日が続きそうですね。運動会の練習が始まります。本番までに体調を崩さないよう、しっかりごはんを食べて、水分補給をして元気いっぱい楽しい運動会にしたいですね。

## なす

「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがあるほど秋のなすはおいしいとされています。しかし、子どもたちの中にはなすが苦手な子どもが多いようです。

8~9月は皮が薄く身がしまっていてとてもおいしいんです！子どもたちも旬のおいしい秋ナスを食べれば苦手克服できるかも…？

しかし、「秋なすは嫁に食わずな」ということわざには「秋なすは体を冷やす効果もあるので大事な嫁には食べさせるな」という意味もあるそうです。食べすぎには注意しましょう。



### なすのミートグラタン (9月1日 昼食)

なす	… 2~3本	① 玉ねぎと人参はみじん切りにする。
豚ひき肉	… 150g	② なすは一口大に切り、油でよく炒める。
たまねぎ	… 1/2 個	③ 玉ねぎ・にんじんを油でよく炒め、ひき肉も加える。
にんじん	… 40g	④ ひき肉まで火が通ったら調味料で味をつける。
油	… 大3	⑤ お好みで砂糖を少々入れる。
ケチャップ	… 50g	⑥ 水分が無くなりトロットしたらなすを入れる。
塩	… 小1	⑦ 耐熱容器に⑥を入れ、チーズを上のにのせる。
コンソメ	… 小1	⑧ 200℃のオーブンまたはオーブントースターで
チーズ	… 適量	焦げ目がつくまで焼く。

## 十五夜

中秋の名月・十五夜(旧暦8月15日)、今年**は9月27日**です。「十五夜」は中秋の名月を鑑賞するだけではなく、これから始まる収穫期を前にして、収穫を感謝する「初穂祭」としての意味合いがありました。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。保育園では9月25日に十五夜にちなんで、里芋が入った筑前煮、おやつはさつまいも蒸しパンです。



## 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るため、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。

## 嗜好調査を実施します！

毎年1度、嗜好調査のご協力をお願いしています。(対象はもも組以上です。)

9月9日(水)までに玄関の専用BOXに入れてください。ご協力の程、よろしくお願い致します。