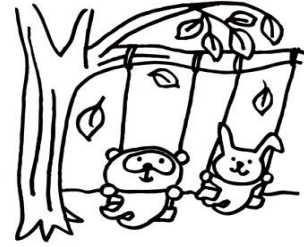


# きゅうしょくだより

H26. 9 厚生館保育園

急に肌寒い日が続くようになり、夏の終わりを感  
じますね。秋はすぐそこまで来ているようです。

秋といえば食欲の秋！美味しい秋の味覚が給食でも  
たくさん登場してきます！



## ～今月の行事食～

10日 【十五夜】 月見まんじゅう

※本当は8日ですが、準備の都合上10日にします。

25日 【お彼岸】 おはぎ

## ～今月のおすすめメニュー～

### ◎梅しらすご飯

<材料>	3合分
・お米	3合
・梅干	2個
・酒	小1
・みりん	小1
・昆布(3cm角)	1枚
・しらす	20g

#### <作り方>

- ① お米をといで、炊飯器に3合分の水と共にいれ、30分以上浸水させる。
- ② 水を小2減らして、酒とみりん、昆布を入れる。梅干は種をとり、入れる。炊飯する。
- ③ しらすはフライパンで軽く炒る。炊けたご飯にしらすを混ぜ合わせる。

### ◎そうめん

<材料>	5人分
・乾そうめん	5人分
・鶏肉	1/2枚
・人参、長ねぎ	1/2本
・小松菜	100g
・えのき	1/2袋
・かつお出汁	1ℓ
・醤油	大6
・みりん	大4
・砂糖	大1
・塩	大1/2

#### <作り方>

- ① 鶏肉は2cm角に切る。人参は3cmくらいの千切り、小松菜、えのきも3cm長さに切る。小松菜は下湯でしておく。長ネギは輪切りにする。
- ② 鶏肉をフライパンで油を引かず炒める。鍋にだし汁をわかし、小松菜以外の野菜と鶏肉を入れる。火が通ったら、調味料で味をつける。小松菜を入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ そうめんを茹でる。茹で上がったなら水でよく冷まし、汁をかける。

## じゃが芋 第2弾



はと組さんがじゃが芋を収穫しました！

前回は塩茹でして出してあげましたが、今回は自分たちで“ポテトサラダ”を作りました。

ピーラーや包丁を使うのは初めてでしたが、みんな頑張っていました。とても美味しいポテトサラダでしたよ^^



## お月見

旧暦で8月15日の月を「十五夜」「中秋の名月」といいます。

古来より日本人は月をめぐる風習がありましたが、特に中秋のこの時期は空気が澄んでいて、最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期に、月を見ながら宴会を催す風習ができました。

また収穫の時期であるお月見は、田畑でとれた作物をお供えし、収穫に感謝する行事でもありました。

## お彼岸



「暑さも寒さも彼岸まで」と言われるように、春の彼岸は農作業が始まる時期で、秋の彼岸は収穫の時期にあたります。

よって、春には収穫をもたらす山の神などを迎えるためぼたもちを、秋には収穫を感謝しておはぎを作ったともいわれます。