



# きゅうしょくだより



H27. 9 厚生館保育園

8月後半から一気に涼しくなり、夏の日差しが懐かしく感じます。  
猛暑は過ぎましたが、まだまだ暑い日もあり、夏の疲れが出やすい時期です。  
体調管理に気をつけたいですね。1年の後半戦、元気に過ごしましょう！



## ◆今月の行事食◇

18日	お彼岸	おはぎ	(彼岸入り：20日 彼岸明け：26日)
25日	十五夜	まんじゅう	(今年の十五夜は27日です)

## ◇おすすめメニュー◆

○冷製パスタ○ 4人分

[材料]

- ・スパゲティ 300g
- ・にんにく 1かけ
- ・玉ねぎ 1個
- ・ツナ 1缶
- ・トマト 2個
- \*酢 小さじ1
- \*醤油 大さじ1
- \*砂糖 小さじ1
- \*塩 適量
- \*ごま油 大さじ1

[作り方]

- ① にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。トマトは1cm角に切る。
- ② フライパンでにんにく、玉ねぎを炒め、ツナを入れ、炒める。
- ③ ②の荒熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ④ スパゲティを茹でる。茹で上がったら、水でしめる。
- ⑤ 麺、具材、トマト、\*の調味料を混ぜ合わせ、塩で調節して完成！

○塩ちんすこう○

[材料]

- ・薄力粉 100g
- ・砂糖 40g
- ・ラード 50g
- ・塩 3g

[作り方]

- ① ボールに薄力粉、砂糖、砂糖を入れ、ダマがなくなるよう泡だて器で混ぜる。
- ② ラードを溶かし、①の粉類と混ぜる。
- ③ 粉っぽさがなくなったら、薄く延ばし、四角く切ったり、丸く形成する。
- ④ 180℃のオーブンで20分程度焼いて、完成！  
※焼き上がりは軟らかく崩れやすいので、そのまま冷ます。

# 十五夜 お彼岸



日本には、古くから様々な風習があります。

**十五夜**は1年で1番**満月がきれいに見える日**。美しい満月を鑑賞し、農作物の収穫に感謝をする行事でもあります。収穫の感謝と健康や幸福を祈るため、当初は、農作物である芋類や豆類をお供えしていたそう。その後、米を使った団子も登場するようになったそうです。

**お彼岸**の食べ物と言えば「おはぎ」です。**秋の彼岸**に食べるものは「**おはぎ**」と呼ばれ、**粒あん**です。(春の彼岸に食べるものはぼたもち、こしあんで包みます。あんこの形、呼び名が違いますが同じものです) 小豆には邪気を払う効果があることから、食べられています。

人気のご飯メニューです。  
すりおろした人参でご飯がオレンジ  
になり、夕焼けの色になります！

## 新米の季節です

### 夕焼けごはん

材料	米3cup分
・米	3cup
・酒	大1
・人参	1/2本
・塩	2つまみ
・油	適量

秋は収穫の時期。お米も新米が出てくる季節です。

食生活が多様化し、たくさんの食べ物が食べられますが、やはり米は日本人の食卓には欠かせない食材ではないでしょうか。

ごはんは、腹持ちがよい、太りにくいなど良い点がたくさんあります。和洋中、色々な味付け、調理法にも合います。

### 作り方

- ① 米を研ぐ。酒大さじ1と水加減を分量通りにする。
- ② 人参をすりおろし、炒める。  
塩で味付けをし、①の米の中に人参を入れ、炊く。
- ③ 炊き上がったら、混ぜて完成！

## 流しそうめん

8月18日。はと組が養沢センターでのお泊りでできなかった「流しそうめん」を保育園の園庭で、4、5歳で行いました。たくさん茹でたそうめん。完食です！！夏のよい思い出になったのではないのでしょうか。

