



# きゅうしょくだより

H28. 9 厚生館保育園

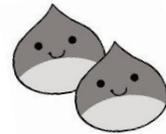
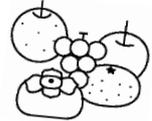
この間夏が始まったかと思えば、もう9月。  
8月後半は台風の影響もあって、涼しい日もありましたが、  
休み明け、子ども達がさらに黒く日焼けしている姿から、  
楽しい夏を過ごせたのかなと感じています。

9月に入り、旬の食材も秋の味覚になっていきます。  
献立にも登場してきますよ。



## 今月の行事食

15日 [十五夜] 月見まんじゅう  
23日 [お彼岸] おはぎ



## 今月のおすすめメニュー

### ●ミルクくずもち●

[材料 5人分]

- ・牛乳 300ml
- ・片栗粉 50g
- ・砂糖 20g
- ・きなこ 20g
- ・砂糖 7g

[作り方]

- ① 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れる。
- ② 弱火で火にかける。鍋底が焦げないように混ぜる。
- ③ 液体状が固まってきたら、しばらく練る。(ポテッとするまで)
- ④ 深めのお皿やバットに移し、荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ きなこと砂糖を混ぜる。
- ⑥ 冷えたくずもちを食べやすい大きさに切り、きなこをかけて完成!

### ●あじのパン粉焼き●

[材料 4人分]

- ・あじ 4切れ
- ・酒 小さじ1
- パン粉 大さじ3
- パセリ 小さじ1
- 粉チーズ 大さじ2

[作り方]

- ① 三枚卸しにしたあじに、酒を振る。
- ② ○を混ぜ合わせ、あじにつける。
- ③ 180℃のオーブンで15~20分焼く。

## 十五夜・・・豊作を願う行事

9月15日は十五夜です。  
十五夜に団子を供えるのは、作物の収穫に感謝をするためです。  
様々な食物の豊作が願われています。

## お米を大切に食べよう

秋に収穫を迎える代表のお米。日本人の主食でもあります。

お米の栄養分、炭水化物は体の元気の源になる栄養素です。体や脳を元気に動かし、よく噛んで食べることで、色々な効果があります。

○味覚の発達    ○脳の発達    ○肥満防止    ○歯の病気予防  
などがあげられます。

様々な味付けの料理とも相性がよいです。

## 人気のご飯メニュー

### ○金時ごはん○

- ・米    2cup
- ・さつまいも    1/2本
- ・みりん    大1
- ・黒ごま    好みの量

### [作り方]

- ① 米を研ぐ。少なめに水加減をする。さつまいもを5mm角に切る。
- ② 米を浸したら、さつまいも、みりんを加え炊く。
- ③ 炊き上がりに黒ごまをかけて完成！

### ○夕焼けごはん○

- ・米    2cup
- ・人参    1/2本
- ・酒    小2
- ・塩    少量

### [作り方]

- ① 米を研ぎ水加減をし、浸す。人参をすりおろし、炒めて酒、塩を加える。
- ② 米に人参を加え、炊く。

## お彼岸



秋のお彼岸。そこで食べられるおはぎは、粒あんで作ります。

小豆の収穫が秋頃に軟らかい豆のため皮をそのまま残した粒あんで作るそうです。