

きゅうしょくだより

H30. 9 厚生館保育園

猛暑は過ぎさりましたが、少し動くと汗をかく日がまだまだ続きます。9月になりました、少しずつ秋を感じていきたいですね。

秋も美味しい旬の味覚がいっぱいです。給食にもたくさん登場します。



◆今月の行事食◆

21日 十五夜 月見まんじゅう
(※正しくは24日)
26日 お彼岸 おはぎ



◆今月のおすすめメニュー◆

☆パインヨーグルトケーキ

(材料)	パウンド型 1台分
・溶き卵	1個
・砂糖	50g
・ヨーグルト	160g
・薄力粉	200g
・ベーキングパウダー	7g
・溶かしバター	50g
・パイン缶	お好みで

(作り方)

- ① パインは小さめのコロコロに切る。ボールに砂糖・薄力粉・BPをいれ、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ② 卵・ヨーグルトを入れて混ぜる。バター、パインを入れさらに混ぜる。
- ③ 型に流し、180℃のオーブンで30～40分焼いて完成。

☆豆腐ドーナツ

(材料)	
・木綿豆腐	150g
・薄力粉	160g
・砂糖	70g
・ベーキングパウダー	5g
・揚げ油	適量

(作り方)

- ① ボールに豆腐以外の材料を入れ、さっと混ぜ合わせる。豆腐を入れて、手でこね生地を作る。
- ② 1cm くらいの厚さにのばし、ドーナツ型で抜いたりなど、好きな形に成形する。
- ③ 170℃くらいに熱した油であげていく。完成。

秋の行事食、

『十五夜』

『お彼岸』

十五夜は1年で1番月が綺麗に見える日。なのでこの日にお月見をしながら、食べ物が豊作に獲れる秋に感謝の意を込めて、お供え物をします。

すすきを飾るのは、悪いことが起こらないようにするためと、月の神様に来てもらうため。

お団子は月へのお供え物で、お供えをした後に健康と幸せになれるようにと願って食べます。



お彼岸はお盆と同じくご先祖様を供養する期間。お盆との違いは、お盆はご先祖様を自宅に招くこと、お彼岸は私たちがご先祖様に近づく日です。

おはぎは、小豆は邪気を払う食べ物としてご先祖様にお供えされてきました。



◎新米の季節になりました

お米は元気の源。腹持ちがよく、太りにくいなど良い点がたくさんありますよね。特に美味しくなるこの季節、おすすめのご飯のメニューを紹介します。

[金時ご飯]

- ・米 2カップ
- ・さつまいも 1/2本
- ・みりん 大1
- ・塩 小1/2
- ・黒ゴマ お好みで

- ① さつまいもは5mm角に切り、ごま以外を炊飯器にセットし炊く。
- ② 混ぜ合わせ、黒ごまをふる。

[鶏ごぼうご飯]

- ・米 2カップ
- ・ごぼう 1/4本
- ・鶏もも肉 50g
- ・醤油 大1/2
- ・みりん 大1
- ・だしの素 小1/2

- ① ごぼうはささがき、鶏もも肉は小さく切る。
- ② 材料を全て入れ、炊く。