

# 給食だより

2008年

9月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園



## ★十五夜★

十五夜といえば、まんまるのお月様に見立てた『お月見団子』、野山に咲く『ススキ』を飾ることが有名ですね！この風習は中国から伝わったもので、『月＝神様』と考えられていたそうです。穀物の豊作を月に祈り、感謝するお祭りとして広まりました。

日本では、奈良時代からお月見の行事が行なわれ、丸いお団子を供えて長寿を願ったのは江戸時代後期になってからで、この頃に収穫される『里芋』も供え、『芋名月』とも言われたそうです。ススキを飾るのは、稲に見立てて稲の豊作を願ったとされています。



## 秋の味覚をさがそう～いも類編～

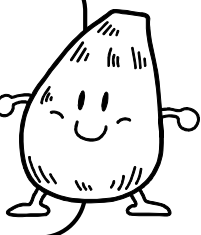
もうすぐ美味しい季節になる食材のうちのひとつ、いも類を紹介します！いも類は、抵抗力・免疫力をつけるビタミンCが豊富！特にいも類のビタミンCは溶出しにくいので、調理での損失が少なく済みます。

### さといも

いも類の中で、最も低カロリー。

独特のぬめりは脳細胞を活性化させる働きがあります。

煮物や、汁物の具に最適です！



### さつまいも

甘みがあり、秋の代名詞と呼ばれるさつまいも！主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く、便秘にも効果的です。

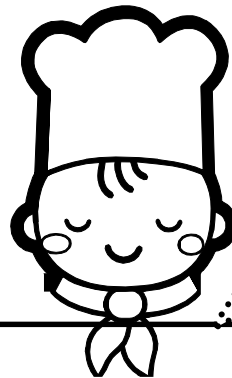


### じゃがいも

カリウムが多く含まれ、体外に塩分を出す働きがあります。でんぷんが豊富で、このでんぷんがビタミンCの溶出を防いでくれます！



## ★保育園おやつレシピ★



豆腐が入っているので時間が経ってもなめらかです！

### 《豆腐白玉団子》【大人2人・子ども2人分】

- ・豆腐(木綿でも絹でも◎)→1/2丁
- ・白玉粉→100g

- A {
- ・きなこ→適量
  - ・砂糖→適量

- ① 白玉粉と豆腐を合わせてよくこねる。少しかたい時は水を少量加える。(耳たぶのかたさぐらいが目安です。)
- ② 沸騰したお湯に①を丸めて、茹でる。浮き上がってきたら冷水にとって、水気を切ったら完成！
- ③ Aをお団子にかけて食べます。