

# 給食だより 9月

2022/09/01  
しおかぜ認定こども園

## お月見 今年の十五夜は9月10日(土)です♪

◎十五夜にお供え物をし、お月見をするのはなぜ？

◇農作物の豊作を願い、秋の収穫へ感謝する

◇月の恩恵に感謝する（昔は月の満ち欠けなどによって天気を予想したり、月のあかりで暮らしていたため）

◇1年のうちで最も美しいと言われているこの時期の月を眺める

昔とは生活様式が異なるため、十五夜を楽しむ風習は薄れているかもしれませんが、時代は変わっても月の美しさは変わりません。ぜひ月を見上げてみてくださいね。



## すいかの種を植えました★

「すいかの種植えたーい！」と、給食で食べたすいかの種を集めていた、ほし組のお友達がいたようです。なので次の日、一緒に鉢に植えました。5日後にはたくさんの芽が出て、少しずつ大きくなってきています。「すいか割できるかな〜？」とワクワクしながら水やりをしています。時期はずれていますが、子どもたちが「やってみたい！」と思っている時のキラキラした目を見ると、植えずにはいられませんでした。

さらに数日後にはもっと大きくなって、鉢では窮屈そうなので…「畑を作ろう！！」ほし組のお友達と一緒に、園長先生にお願いして畑を作る場所を決め、畑を作って植え替えました。見てみてくださいね！



## 今月の郷土料理:9月2日(金)高知県

《こうし飯》ちりめんじゃこや細かく刻んだ魚を炊き込んだごはんのこと。欠かせないのが仕上げに混ぜ込む岩のりのでこの地域では「めのり」と呼ばれます。近年、めのりは手に入りにくくなり、もみのりで代用する家庭もあるようです。

《かつおの竜田揚げ》高知県の漁師さんおすすめの食べ方。シンプルにしょうゆとみりんだけで作る人、生姜を入れる人等、レシピは様々なようです。

《田芋のころばし》里芋のことを田芋と呼び、県中西部の佐川町にも田芋を食べる習慣があります。なかでも独自の郷土料理が「田芋のころばし」で、煮ころがしのような料理です。醤油と砂糖で甘辛く味付けされ、仕上げにごまをまぶすのが特徴で、ごまの上で田芋を転がすため「ころばし」という名が付いたそうです。

《芋けんぴ》高知県では平安時代から「けんぴ」というお菓子が郷土菓子として親しまれており、それに似たお菓子であるさつまいものお菓子が「芋けんぴ」といわれるようになりました。地域によっては「芋かりんとう」と呼ぶところもあります。



## 今月のおやつ

### ◎ごまじゃこクッキー

●材料（子ども1人分）

- ・小麦粉15g
- ・ベーキングパウダー0.3g
- ・砂糖4g
- ・バター5g…常温に戻しておく
- ・しらす干し2g
- ・ごま2g

●作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーを混ぜる。
- ②バターと砂糖を混ぜ、クリーム状にする。
- ③②に①としらす、ごまを入れてサクッと混ぜる。
- ④形を整えて、オープン（180℃）で焼く。



### ◎野菜チップス

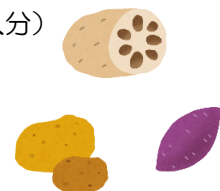
●材料（子ども1人分）

- ・さつまいも22g
- ・じゃが芋22g
- ・れんこん13g
- ・揚げ油
- ・塩0.2g

●作り方

- ①野菜を洗って薄く切る。
- ②水にさらして軽くあく抜きをする。
- ③水気を切る。
- ④170℃にあたためた油でじっくり水分を飛ばすように揚げる。
- ⑤塩をふる。

※かぼちゃやごぼう等、季節に合わせて野菜を変えてみてください！



## 食欲の秋★きのこ★使いやすい大きさに切って冷凍保存がおすすめ！

《えのき》糖質の代謝を助ける“ビタミンB1”が豊富で疲労回復に効果的です。ギャバという成分も多く含まれ、神経の興奮を鎮めたり血圧や神経の安定に役立ちます。

《しめじ》“オルニチン”を多く含んでいます。肝臓の働きを助け、成長ホルモンの分泌を促し、疲労回復にも役立ちます。

《まいたけ》免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑制する効果がある“β-グルカン”の含有量がきのこの中でも特に豊富です。



(株)LEOC  
スタッフ

おすすめメニュー：バナナホットケーキ

《材料》小麦粉70g、ベーキングパウダー3g、砂糖20g  
牛乳40cc、マーガリン20g、卵20g、油4cc  
バナナ120g、レモン汁4cc

ココロに切ったバナナを混ぜて焼くだけの、簡単おやつです。卵を除去する場合は、牛乳を少し増やして生地の硬さを調節してくださいね！

★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口にしない食べ物がないよう、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。