

# キッチンだより

★10月号★しなのめ保育園

朝と夕方の寒暖差が大きくなり、少しずつ秋の気配が近付いてきました。子どもたちはお散歩に行ったり、運動会の練習をしたり、毎日元気に過ごしています。今年はもう、ススキが生えていたり、街路樹の葉が落ち始めていますが、30日(月)から始まるお弁当weekでは、たくさんの秋が見つかると思います！

10月の献立では、4日(水)の十五夜に、旬を迎える鮭のちらし寿司、いわしのつみれ汁、おやつにはきなこのホットケーキを提供します。他にも、さつま芋ごはん、きのこカレー、さんまの竜田揚げなど、秋を感じてもらえるよう、メニューを入れました。

11日(水)の柿とほうれん草の白和えは、レシピをご紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください。

クッキングでは、18日(水)の鮭のちゃんちゃん焼きをめばえはフライパンで、つぼみ・みのりはホットプレートで作る他、別の日には旬の果物を買ってきて味比べをしたり、きのこに触れ、和え物を作ります。

食欲の秋、スポーツの秋等、たくさんの秋がありますが、この季節でしか味わえない楽しみを、子どもたちにも感じてもらえたらと思います。

## ◎十五夜のおはなし

十五夜は元々、旧暦の8月15日前後の満月の夜の事をいいます。

私たちが現在使っている新暦では、若干の誤差があり、

満月にはならない事もあります。

そんな十五夜は、秋に収穫された芋類をお供えし、感謝の意味から、

芋の名月とも呼ばれています。

満月といえば、日本ではうさぎが住んでいる、といわれたりしていますが、

国によって月の模様は様々な見え方をされています。

インドでは「ワニ」、モンゴルでは「犬」ヨーロッパでは「ろば」

インドネシアでは、「女性が編み物をしている姿」等。

昔の人は、秋の夜長に月を眺め、色々な想像を膨らませていたのかも

かもしれませんね。

10月の満月は5日(木)です。天気がよかったら、みんなで月を

眺めてみるのも面白いかもしれませんね。

## <クッキング>

めばえ

4日(水)浅漬けを作ろう！

11日(水)柿を買ってこよう！（ほうれん草と柿の白和えになります）

18日(水)鮭のちゃんちゃん焼きを作ろう！

23日(月)レタスをちぎろう！（ツナサラダに入ります）

27日(金)えのきをさいて、納豆和えを作ろう！

つぼみ・みのり

5日(木)ぶどうを買ってこよう！

11日(水)切り昆布の煮物を作ろう！

17日(火)りんごと梨を見比べよう！

18日(水)鮭のちゃんちゃん焼きを作ろう！

26日(木)さつま芋サラダを作ろう！

## ★ほうれん草と柿の白和え★

材料 4人分

豆腐(木綿)・・・1/2丁

白練りごま・・・小さじ2

みそ・・・小さじ1

砂糖・・・大さじ1

塩・・・一つまみ

柿・・・1個

ほうれん草・・・100g(大体1/2束位)

作り方

- ・ほうれん草はさっと茹でて水に取り、水気を絞って3cm位の長さに切る。
- ・柿は8つに切って皮をむき、4mm位のいちよう切りにする。
- ・豆腐は布巾(キッチンペーパーでもok)に包み、手でぎゅっと絞って水切りする。万能こし器、なければ目の細かいザルなどで裏ごしする。
- ・ボウルにあえ衣の調味料を合わせ、豆腐を少しずつ加えてよく混ぜ、ほうれん草と柿を加えて和える。

白和えの衣は、食材を変えることで、色々な味を楽しむことができます。保育園では加熱した豆腐を使用しますが、家庭ではそのまま使用してokです。ですが、白和えは傷みやすいので、注意してください。

これからの季節は、春菊も和えるとおいしいです。