

夏もあつという間に過ぎ、近頃は朝、夕との気温差が大きくなってきました。昼間の猛暑も少し和らぎ、子どもたちにとっては思いっきり外遊びができる季節ですね。夏の疲れが残っていると、体調を崩しやすくなりがちです。しっかりお食事と睡眠をとり、残暑を乗り越えましょう！

園庭の畑では、今年も夏野菜を育てて収穫しました。なす、トマト、じゃが芋、オクラ、胡瓜等々。中でも今年はピーマンが豊作で、とてもたくさん収穫できました。とれた野菜は、味噌炒めやおかか和え、塩ゆで等、色々な方法で旬の野菜を味わいました！

◎食欲の秋！おいしい実りがたくさん！

秋になると、旬を迎える食材がたくさんあります。例えばきのこやさつま芋、里芋はもちろん、新米やさんま、鮭、柿や梨、栗、食用菊などなど。

夏に収穫された南瓜は保管されたことで、でん粉が糖分へ変わり、甘くなります。

今月は旬の鮭をちゃんちゃん焼きに。(21日)
その日のクッキングで、きのこ汁に入れるきのこをさく他、めばえ組、つぼみ・みのり組でちゃんちゃん焼きをキッチンと一緒に作る予定です。

ホットプレートとフライパンで、出来立てをそのまま配膳し、食べてもらいたいと思いますので、お楽しみに！

<クッキング>

めばえ

6日(木)ゴーヤの種取り！(ゴーヤチャンブルーになります)

12日(水)ぶどうを買いに行こう！

21日(金)鮭のちゃんちゃん焼きを作ろう！

25日(火)梨を買いに行こう！

つぼみ・みのり

3日(月)カラフルマリネを作ろう！

12日(水)きのこご飯を作ろう！

21日(金)きのこをさいてみよう！(きのこ汁になります)

鮭のちゃんちゃん焼きを作ろう！

28日(金)さんまの観察をしよう！

◎24日(月)は十五夜(中秋の名月)です！

十五夜は旧暦の8月15日に行われ、その頃が年間で最も月が美しいことから、中秋の名月とも呼ばれています。昔の人は秋の実りに感謝し、静かに美しい月を眺めていました。その際、収穫した芋類や果物と一緒に、お団子もお供えしており、お月見団子として親しまれるようになりました。

今月は旬の芋類を入れた、カラフルな白玉のレシピをご紹介します。簡単に出来ますので、ぜひ作ってみてください！

★もちもちおいしい！豆腐の白玉とお芋の白玉★

◎基本の豆腐白玉(4人分)

・絹ごし豆腐・・・120g

・白玉粉・・・・・・100g

<作り方>

・ボウルに白玉粉を入れ、水を切らずに豆腐を入れ、よくこねる。
必要であれば水大さじ1~2を加えて、耳たぶ位の柔らかさになるよう調節する。

・3cm位の大きさに丸め、熱湯で茹でる。浮かんで来たらさらに1分程茹でて、冷水にとり、冷ます。

◎お芋白玉(4人分)

・さつま芋(皮をむいたもの)・・・80g

<作り方>

・加熱し、柔らかくしたものをフォークの背などでつぶしておく。
・基本の白玉の材料と一緒にボウルに入れてこねる。
・耳たぶくらいの柔らかさに調節し、ゆでて、冷水にとり、冷ます。

★南瓜で作っても美味しくできます。皮、わた、種を取って入れて下さい。
紫芋を使えば、ちょっと変わった紫色のお団子ができます！