



猛暑は過ぎましたが、まだ日中は気温の高い日が続きます。暦の上では秋になりました。季節の美味しい食材がたくさん出回ります。食欲の秋とは言いますが、食べ過ぎないように、食事は1日3回+1回のおやつで規則正しい食生活を心がけましょう。

重陽の節句(9月9日)

あまり馴染みのない節句ですが重陽(ちょうよう)と読みます。菊の花が咲く季節で、菊の薬効により、無病息災を願うもの。別名「菊の節句」とも言われています。本来は菊酒を飲みますが、保育園では、菊の酢の物にしました。9日のお昼に提供します。

ビタミンCやビタミンEを多く含み、刺身などの生ものに添えるのは、殺菌・解毒効果がある為です。

生のまま食べると少し癖があるので、花の芯を残して、周りの花びらだけ、ばらばらにして茹でましょう!



おはぎ

秋のお彼岸は・・・
20日(月)～26日(日)までの7日間です。

ご先祖様へ通ずる特別なこの期間に、魔除けである小豆と、高級品である砂糖を使用して作った「おはぎ」をお供えすることで感謝の気持ちを伝えていました。

保育園では、22日のおやつに提供します。食べやすいよう、うるち米を潰して作ります。



牛乳もちレシピ

<材料>約15個分

・片栗粉	A	50g
・スキムミルク		50g
・砂糖		30g
・水		250g
・きな粉		適量
・黒みつ		適量

<作り方>

- ①Aの材料をよく混ぜ合わせる。
- ②水を加え泡立て器でよく混ぜる。
- ③なべに入れ、なべ底から焦げないように混ぜていく。
- ④固まり始めたら、火を止めて練る。
- ⑤ひとくちサイズに丸める。
- ⑥きな粉と黒蜜をかけて、出来上がり!!

※スキムミルクは、牛乳でも美味しく作れます。

【クッキング】

(めばえ)

7日(火)枝豆を観察して、茹でてみよう!

8日(水)大根おろしを作ってみよう!

13日(月)胡瓜のおかか和えを作ろう!

30日(木)みそ汁のえのき裂きを手伝おう!

(みのり)

22日(水)さつま芋とりんごのサラダを作ろう!

30日(木)里芋のとも和えを作ろう!



キッチンが、今月おすすめする絵本は・・・
『14匹のおつきみ』です!!

絵本に出てくるお団子に見立てて、牛乳もちを21日のおやつにしました。

楽しみにしていて下さいね。