

9月ぱくぱくもぐもぐげんまつし

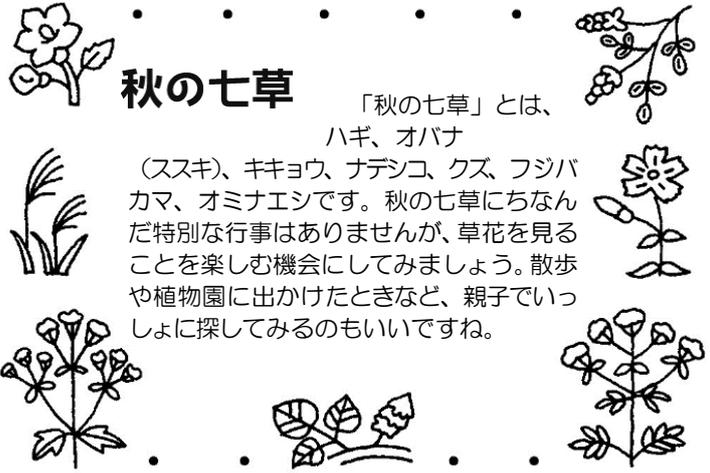
2022.9月
中結城保育園

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回り、旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

今年は、
9月10日です

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。



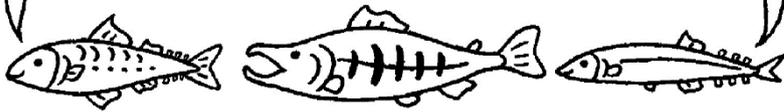
秋の七草

「秋の七草」とは、ハギ、オバナ

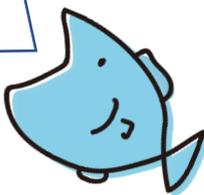
(ススキ、キキョウ、ナデシコ、クズ、フジバカマ、オミナエシ)です。秋の七草にちなんだ特別な行事はありませんが、草花を見ることを楽しむ機会にしてみましょう。散歩や植物園に出かけたときなど、親子でいっしょに探してみるのもいいですね。

魚を食べよう

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行っていっしょに魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心を持って食べられるようにしたいですね。



お父さん、お母さん、魚の骨をきれいに取って食べられますか？
食材を余すところなく、「いただきます」の心を込めて、きれいに食べるのも、食育の一つです。
身近な大人が一番のお手本です。



サツマイモまんじゅう

* 太陽農園でさつま芋掘りをしたら、作ってみてね

●材料

- サツマイモ…1本
- 小麦粉…大さじ5
- 塩…少々
- 小倉あん(市販)…100g

*材料は
大人2人、
子ども2人分

●作り方

- ①サツマイモは皮をむいて、水に漬けてアクを抜き、柔らかくゆでる(蒸しても良い)。
- ②柔らかくなったサツマイモをていねいにつぶし、小麦粉と塩を混ぜ、まんじゅうの皮の生地を作る。
- ③②を手のひらで広げ、人数分に丸めておいたあんをのせて包み、5cm角に切ったオーブンシートにのせ、8分蒸す。

