



# 食育だより



R5.9 高館あおぞら保育園

9月に入ってもじめじめと蒸し暑い日々が続いていますが、暦の上では秋になりました。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。また、秋はたくさんの食材が旬を迎え、サンマや栗、松茸、柿、新米などたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。食欲もぐんとアップする季節ですので、秋の味覚をおいしく食べて残暑を乗り切りましょう！

## お月見を楽しみましょう！

お月見は、農作物の豊作祈願と、収穫の感謝をする行事です。旧暦 8 月 15 日前後の満月を「十五夜」といい、すすきを飾りお月見だんごを供えて月を愛でる風習があります。「9月7日から10月8日の間で、満月が出る日」を十五夜としており、2023年は9月29日（金）が十五夜になります。

### 十五夜だけじゃない【三月見】

「十五夜」・・・中国の「中秋節」が由来。平安時代に日本文化として広まりました。お月見だんごを供えて作物の収穫の感謝し、豊作を祈願します。稲作が始まる前は芋などが主食とされてきたため、「芋名月」とも呼ばれ、芋類の収穫祝という意味もあります。



「十三夜」・・・中国から伝わった十五夜に対し、十三夜は日本由来の風習だと言われています。栗や枝豆を供えて祝うことから、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。



「十日夜」・・・旧暦の10月10日に行われるもので、稲かりがすべて終わり田んぼの神様が山に帰ると言われています。東日本を中心に行われている収穫祭です。



十五夜、十三夜、十日夜の三回ともお月見をすると縁起が良いとされています。

ご家庭でもお月見だんごを作ったりしながら、ぜひ季節の行事に触れてみてくださいね♪

## 秋のワールドカップメニュー

### ～レバーケーゼ～

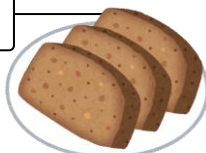
材料（子ども1人分）

豚ひき肉 40g 豆腐 40g パン粉 5g 卵 5g  
にんにく 0.3g 食塩 0.3g こしょう 適宜 水 5g

作り方

- ① 豆腐は水気を切り、よくつぶす。
- ② 豚ひき肉、食塩、こしょうを混ぜあわせる。
- ③ パン粉、卵、にんにく、水も加えてこねる。
- ④ 長方形に成形する。
- ⑤ 200℃に予熱したオーブンに20分程度焼く。

\*レバーケーゼとはドイツの郷土料理です。9/10にはワールドカップドイツ戦が開催されるため、保育園でも世界料理の日として提供します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね♪



### 柿を食べると医者いらず？

秋の味覚の一つである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあります。柿にはビタミンCが豊富に含まれており、免疫力を高めてくれるため、風邪予防やストレスを緩和してくれる作用があります。また、ビタミンAも多く含むため、粘膜系を強くしてくれる作用もあります。そのまま食べるだけでなく、サラダや和え物等に入れてもおいしく食べられるので、ぜひ食べてみてくださいね！

### ～9月の給食～

25日(月)・・・9月生まれお誕生お茶会

