

きゅうしよくだより

令和 4 年 9 月

いなぎのぞみ保育園

旬の食材と料理

鮭：魚のワリネ

さつま芋：さつま芋のかるかん、

さつま芋のオシロイ煮、

米粉豆乳グラタン、

さつま芋のごまサラダ

さやいんげん：いんげんの胡麻和え、

チンゲン菜：

チンゲン菜とコーンのソテー

なす：なすとピーマンの味噌炒め

かぼちゃ：大学かぼちゃ

トマト：トマトときのこのワリネ

きのこ類：鶏おこね、きのこのキッシュ、

トマトときのこのワリネ 等

果物：梨、りんご

☆とうがん、なす、かぼちゃなど旬の食材を汁物に取り入れました。



献立の紹介

- 残暑の厳しい季節なので、食べやすく、食欲のわくような献立を取り入れました。
- お彼岸（9月20日～26日）中のおやつにおはぎを取り入れました
- 日本の郷土料理を取り入れました。
 - ・のっぺ（新潟県）
里芋と色々な食材を煮てとろみをつけた料理です。
 - ・さつまいものかるかん（鹿児島県）
米粉とやまいもで作った生地を蒸して作ります。蒸し上がりが蒸す前よりも軽くなることから「軽羹」と呼ばれています。
 - ・どろめ汁（高知県）
しらすの入った味噌汁です。高知県の方でしらすのことを「どろめ」と言います。

十五夜と十三夜

古くから、旧暦 8 月 15 日（新暦 9 月）を十五夜、旧暦 9 月 13 日（新暦 10 月）を十三夜と呼び、一番月が美しいとされている時期にお供えをして月見をする風習を日本人は大切にしてきました。

毎年、日程は変わりますが、今年の十五夜は 9 月 10 日（土）、十三夜は 10 月 8 日（土）です。

十五夜の頃は里芋の収穫時期なので「芋名月」、十三夜の頃は栗や大豆が収穫できるので、「栗名月」「豆名月」とも言われています。十五夜と十三夜のどちらかだけを見ることを「片見月」といって縁起が悪いとされています。

魔除けの意味があると言われるすすきや、丸いお団子と一緒に、季節のものもお供えしてお月見を楽しみましょう。古くからの食行事はぜひ子どもたちに伝えていきたいですね。

※ 大人も子どもも、丸いお団子を食べる時はよく噛んで食べるように注意しましょう。

