



# 月号 給食だより



KAEDE HOIKUEN  
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.  
CRESCENDREAMS



発行日 / 平成 30 年 9 月 1 日 黒田 まどか



秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のときお供えする里芋をはじめ、これからたくさんの野菜が旬を迎えます。おいしく食べて残暑を乗り切りましょう。

## 秋の味覚を楽しみましょう！

秋は美味しい食材が豊富にそろそろ時期です。いろいろな食材に触れ、食べて秋の味覚を楽しみましょう。

- 鮭、さんま…記憶力や学習能力向上など、成長期のこどもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富です。ホイル焼きやムニエル、揚げ物など栄養素を逃さない料理法がおすすめです。
- さつまいも…さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えてくれます。
- 栗…ミネラル、特に亜鉛が豊富です。ごはんに混ぜると美味しいですね。
- ぶどう…皮の表面につく白い粉が新鮮なぶどうの目印です。



## 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、月への感謝と豊作を祈願したものです。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。十五夜にはお団子や野菜をお供えします。今年は9月24日です。

## レシピ紹介

### 〇お月見団子

【材料】2~3人分

- 白玉粉 100g 豆腐（絹） 100g きなこ 30g
- 砂糖 30g 食塩 少々



- ① ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、豆腐を手で握って崩し、豆腐に白玉粉を少しずつ取り込むようにこねる。
- ② 耳たぶほどの柔らかさになったら、生地を丸めて形を整える。
- ③ 沸騰したお湯に入れ、浮き上がってから1~1分30秒茹でる。網じゃくしですくって氷水に取る。
- ④ きなこ、砂糖、塩を混ぜ、水を切った団子にかけてできあがり。

※ 豆腐を入れるとなめらかになり、食べやすくなります。

※ ずんだ、みたらしなど味付けをかえても良いと思います。

