食育だより

NO,3　令和4年8月31日発行

少しずつ暑さが和らぎ、秋の訪れが感じられる季節になってきました。体を動かしたり、散歩に出かけたりとさまざまな秋を感じる経験ができるように食事や睡眠・生活リズムを整えて夏の疲れを回復させましょう。

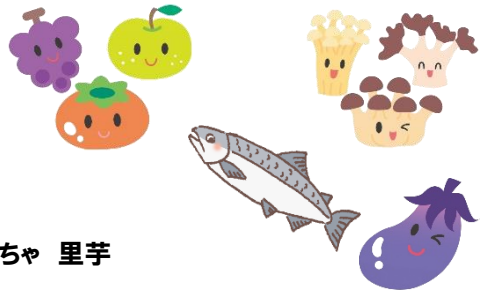
「食欲の秋」や「実りの秋」と言われるように、秋には美味しいものがいっぱいあります。秋の味覚からたくさんの栄養をいただいて心も体も健康に過ごしたいですね。

旬の食べ物

果物…ぶどう　桃　梨　柿　栗
りんご　銀杏など

魚介…さんま　鮭　かつお　かじき
鯖など

野菜…きのこ類　さつまいも　かぼちゃ　里芋
茄子　レンコンなど



夏の暑い日もみんなで力を合わせて水やりやお世話をしてくれたおかげで、キュウリやなす、トマト、オクラかぼちゃなど美味しい野菜ができました。収穫できそうな野菜を見つけると喜んでいるこども達です。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15 個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

こども園では9日（金）に
お月見会を予定しています

親子でかんたんクッキング【お月見だんご】

9月10日（土）は中秋の名月

今回はお月見にピッタリな白玉だんごのレシピを紹介します

【材料】

白玉粉	150g	お好みで、きな粉や餡子
絹ごし豆腐	1/2 丁	みたらしあんなど

耳たぶくらいの硬さになるように

1，白玉粉と水切りをしていない豆腐入れ混ぜながらこねる

2，丸めたら真ん中を少し押してへこませる

※のどに詰まらないように噛みやすい平たいだんごにしましょう

3，沸騰したお湯に丸めただんごを入れる

浮き上がって1分くらいしたら冷水に入れて冷ます

4，水気を切ったらできあがりです

おだんごが浮き上がってくる様子はきっとワクワクしますよ❤