

# 食育便り 9月号



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出る頃です。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼くなっていますので、食事や体調管理に気をつけて元気に秋を迎えましょう。



## <季節と食のはなし> 十五夜(中秋の名月)

1年で最も美しく見える「中秋の名月」を鑑賞する「お月見」は、農作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。米粉で作ったお団子を月に見立て、お供えします。この日は、芋の収穫を祝う日「芋名月」ともいわれ、里芋料理の「きぬかつぎ」も供えます。ちなみに「十五夜の日」は、年によって変わり、今年(2023年)は9月21日です。



## 8/27 ひまわり~ロールパンサンド作り



きゅうりを包丁で切り、ロールパンにバターを塗り、ちぎったレタスとウインナー、自分で切ったきゅうりと一緒に挟み込みました。いろいろアレンジしたロールサンドが出来ました。



## 豆腐ハンバーグ きのこソース 子ども1人分

木綿豆腐	15g
豚挽き肉	15g
塩こしょう	少々
玉ねぎ	10g
油	1g
パン粉	3g
卵	4g
えのき	5g
しめじ	10g

A 出し汁	15g
砂糖	0.5g
醤油	1.5g
味醂	1.5g
水溶き片栗粉	
片栗粉	1g

1. 豆腐は水を切っておく。玉ねぎはみじん切りにする。
2. ひき肉は、塩こしょうよく練り、玉ねぎ、豆腐、パン粉、卵、を混ぜ小判型に形を整える。
- 3・2を180℃に予熱したオーブンで12分、又はフライパンで蓋をして蒸し焼きする。
4. えのきは石づきを落とし2cmに、しめじは小房に分け粗みじんに切る。
5. 4とAを鍋に入れて煮る。水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- 6・ハンバーグを皿に盛り、5をかける。

