



9月給食だよ!



行事食「お月見だんご」について

保育所てんとう虫では食育活動の一環として、
9月18日(金)に「お月見団子づくり」を開催いたします。子ども達が自分たちでお団子を丸めます。みんなで楽しんでもらえることを期待しています☺

中秋の名月「十五夜」とは?

十五夜の行事は中国から伝わったとされています。
中国ではこの日を中秋節と称し月餅(げっぺい)などのお菓子を供えて観月の宴を開きます。
日本では宮中行事としての月の宴が初めて開かれたのは897年とされています。
平安時代には貴族たちが詩歌を詠み、風流を競ったそうです。

お月見のお供え物

すすき



すすきは秋の七草のひとつです。
白い尾花が稲穂に似ている、魔除けになるという理由で供えられるようになりました。

月見団子



丸い団子を月に見立てて感謝を表すそうです。団子の数は十五夜なら15個。ピラミッドのように積んで供えます。

農作物



里芋、栗、枝豆などの収穫されたばかりの農作物を供え、豊作に感謝していたそうです。

今月の鉄分補給メニュー

厚揚げとブロッコリーの中華風焼きびたし(4~5人分)

<材料>

厚揚げ.....2枚
ブロッコリー.....1株
ごま油.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1/2
鶏ガラスープの素.....大さじ1/2
塩.....小さじ1/4

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、厚揚げは食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れて焼き色がつくまで中火で1~2分焼きます。
- ③ 水(1と1/2カップ)と調味料を加えてひと煮立ちしたら火を止めます。
- ④ 蓋をして粗熱をとったら完成です。

厚揚げはお豆腐と比べてカルシウムは約2倍、鉄分は3倍、たんぱく質は5倍もあります!
ビタミンCを含むブロッコリーと組み合わせることで鉄分の吸収を高めてくれる効果があります☆