

食育だより

令和7年9月1日

王司保育園

中秋の名月「お月見」



絵本を通じて 食育を

旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ十五夜と十三夜といいます。古来より日本人は月を愛でる風習がありましたが、特に中秋の時期は、最も空が澄み渡り、月が明るく美しいとされていたため、平安時代から十五夜には観月の宴が開催されていました。江戸時代には、その宴と秋の収穫を感謝する祭事が合わさって一般的に広まり、今の「お月見」が形成されていったようです。団子や里芋など、月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりや邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

読書の秋、こどもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、こどもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。



きのこが おいしい季節



秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。こどもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティー、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニュー

と組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。



おすすめ



材料
大人2人分・こども2人分

- ・里芋…4個
- ・にんじん…1/3本
- ・小松菜…1株
- ・三温糖…大さじ1
- ・味噌…小さじ1と1/2
- ・白いりごま…大さじ1
- ・酢…適量
- ・塩…適量

◆作り方

里芋のごま味噌煮

- ① 里芋は水洗いし、皮をむいて塩でもんでおく。
- ② 鍋に①の里芋を入れ、ひたひたにかぶるくらいの水と酢少々を入れて火にかけ、一度ゆでこぼす(沸騰したらゆで汁を捨てる)。
- ③ 鍋ににんじんを入れ、ひたひたの水を加えて煮立てる。
- ④ にんじんが柔らかくなったら、②を入れ、3分の1ほどがひたひたの水と、三温糖、味噌、ごまを入れて煮る。
- ⑤ 小松菜は洗ってざく切りにし、別にゆでて水を切る。
- ⑥ ④に味がしみたら、⑤を合わせる。

調理のポイント

里芋の代わりにじゃが芋でもおいしく作れます。里芋は、ぬめりをとってから煮ると味がしみこみやすいです。塩でもんだり、酢を入れた湯で一度ゆでこぼすことによって、強いぬめりがとれます。