



## おいしいへや通信

R2.9 若葉保育園

まだまだ暑い日が続いていますね。

子どもたちは、汗をたくさんかきながら遊んでいます。

水分補給をしっかりと行い、ごはんをたくさん食べて、残暑に負けない元気な子どもたちでいてほしいと思っています。

保育園では、少しずつ秋の味覚も楽しめます。

秋なす ぶどう 梨 里芋 きのことなどの、旬の食材を楽しみながら、子どもたちの食欲がグンと増すこの季節にしっかり食べて元気な体作りをして欲しいと思っています！



### “おはぎ”



もち米をあんこで包んで作る“おはぎ”は、秋に咲く萩の花に見立てているといわれます。一説には、あんこの原料である小豆の朱色には、邪気を祓う力があるともいわれています。

秋のお彼岸とは、「秋分の日」を中日として前後3日間です。今年の秋のお彼岸は9月19日(土)~25日(金)です。

若葉保育園では、24日(木)のおやつはおはぎです。おはぎを食べて、食べ物を選ぶ力と、感謝の気持ちを育ててほしいと願っています。

## ～9月の行事食・伝統食～

### お月見を楽しみましょう♪

日本では、旧暦の8月15日の夜  
(新暦の9月中旬～10月上旬)を

じゅうごや  
“十五夜”

と呼び、月見団子やすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする習慣があります。

このころの月を

「仲秋の名月」と呼んで、

昔から日本人は

「いちばんきれいな月」として眺めてきました。



### お月見団子を作ろう♪



- ① 白玉粉 100g・豆腐 100g に、20～30 ml程の水を加えて耳たぶほどの固さにこねる。水を加えすぎると、柔らかくなりすぎるので注意です。
- ② 沸騰したお湯に、丸めた団子を入れ 2～3 分ほど浮き上がるまで茹でる。
- ③ 茹でた団子は、すぐに水で冷やして出来上がり！

黄粉や、あんこで召し上がれ♪