



あさひ保育園

「食欲の秋」「実りの秋」といわれるように多くの食材が旬を迎えます。かぼちゃ・さつまいも・秋刀魚・きのこなど旬の食材を料理に取り入れて子どもたちと季節を感じたいですね。

また、10月6日(月)は十五夜です。くまきりんぞう組で月見だんご作りをします。さらに、ぞう組で玄関に供えるだんごも作ります。

※かめりす組は誤飲防止のため、南瓜蒸しパンで代用します。

旬—しゅん— 里芋

その時どきの旬の食べものは、栄養も豊富！

購入後

- ・土を落とさず、直射日光の当たらない風通しの良い場所で常温保存
- ・元々はアジアの熱帯地域の植物のため、寒さに弱く、冷蔵庫に入れた場合は野菜室などで5℃以下にならないように注意が必要です。

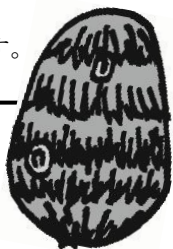
栄養・効果

- ・カリウム：ナトリウム(塩分)を排出するため、むくみ解消に効果的。

イモ類の中でもカリウムの含有量は特に多い！！

下処理3パターン

- ・包丁で皮をむき、沸騰したお湯で竹串が通るまで茹でる
- ・1口サイズ程度の小さい里芋は、皮付きのまま柔らかくなるまで茹で、ぶどうを食べる時のように押し出すと皮をむきやすい
- ・皮に一周ぐらりと包丁で切れ目を入れる。耐熱皿にのせ、芋に水をひと回しかける。ラップをかけレンジで600W4～5分程度、竹串がささるまで温める
熱いうちに皮をむく



10月6日十五夜

旧暦8月15日の夜を「十五夜」と呼びます。

1年で最も美しいといわれるこの頃の満月を「中秋の名月」と呼び、十五夜は月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝し、今後の豊作を祈る行事です。

また、この日は芋の収穫期と重なることから、別名「芋名月」とも呼ばれ、収穫したばかりの里芋やさつまいもを月見団子とともに供えます。

(里芋は株から子芋や孫芋が増えるため、子孫繁栄の縁起物とされています。)

《お月見団子》

材料：子ども5人分

白玉粉…125g 豆腐…50g 水…100g程度

きな粉…大1 上白糖…大1/2

作り方：

1. 白玉粉・豆腐を混ぜ合わせ、耳たぶ程度の柔らかさになるまで水を少しずつ加える。
(保育園では蒸して潰した南瓜も加えるため、水の量は少しずつ調節します。)
2. 25等分にして丸め、たっぷりのお湯でゆでる。浮き上がってきたら冷水で冷やす。
3. 水気をきって、合わせたきなこ・上白糖をまぶす。



《供え方・供えるもの》

○三方に白い紙を敷き、一年の月数12個または十五夜にちなんで15個の団子をお供えするのが一般的です。あさひ保育園ではぞう組が1人1個お供え用の団子を作るため、21個の団子をお供えします。

○秋の収穫物：里芋・さつまいも・豆・栗など

○ススキ：今年の秋の豊作を祈って、稲穂に見立てたススキも添える

(ススキの切り口に魔除け効果があるとされ、病気や邪気を遠ざけるため飾りはじめた説も…)

○秋の七草：ハギ・ススキ・クズ・ナデシコ・オミナエシ・フジバカマ・キキョウ

春の七草は食べることで無病息災を願いますが、秋の七草は美しさを鑑賞して楽しむもので、お月見の時期と重なることから月を愛でる風習と共に受け継がれてきました。

