2018年 9月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより9月号

**少しずつ秋の気配を感じますが、まだまだ暑い日が続きますね。
暑いとどうしても冷たいものを好んだり、冷房の効いた部屋で過ごすことが
多かった8月だったと思いますが、この時期は夏の疲れが出やすく
体調も崩しやすいので、食事・睡眠・休養をとって規則正しい生活を心がけましょう。**

十五夜

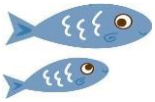
「十五夜」とは、本来「満月」のことで、満月は1年に12回（うるう年は13回）あります。
月は、満ち欠けを常に繰り返しており、新月から満月になるまでに約15日かかります。そのことから満月のことを「十五夜」と呼ぶようになったのです。
なかでも陰暦（旧暦）の8月15日（現在の9月20日ごろ）の満月は、1年でもっとも明るく美しいとされる満月がみられることから「中秋の名月」といわれ、「十五夜」といえば陰暦（旧暦）の8月15日の満月を指すようになりました。

旧暦8月15日の中秋の名月は、実は満月ではないことが多いのです。
そもそも「中秋の名月」と「満月」は定義が違い、同じになることの方が少ないのが実際のところなのです。
「中秋の名月」は、旧暦の8月15日の夕方に出る月を指すのに対して、「満月」は地球から見て月と太陽が反対方向になった瞬間の月を指すため、どうしても遅れが生じてしまいます。

今年の十五夜は9月24日です。みんなでお月様を見てみましょう。

月見団子の意味は？
月見団子を食べるのは、団子が月と同じように丸く、欠けても満ちる月を生や不死の象徴と考えて愛していた名残から、それを食べることで健康と幸せが得られるという考えに基づいています。

ススキを飾る意味は？
ススキは稲穂の代わりとして飾ります。
子孫や作物の繁栄を見守ってくれる月の神様がおりてきて、ススキに乗り移ると考えられていました。



８月のレシピ

＊ビーンズライス＊

＜材料＞5～6人分
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・100g
- 大豆水煮・・・・・・・・・・・・・・100g
- にんじん（みじんぎり）・・・1/2本
- たまねぎ（みじんぎり）・・・1/2本
- コーン・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- カレー粉・・・・・・・・・・・・・・・2g
- トマトケチャップ・・・・・・・・25g
- ソース・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200ml
- 油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

＜作り方＞
①鍋に油を入れ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
②次に、大豆水煮、コーン、水、カレー粉、トマトケチャップ、ソースを入れて煮込む。

水を入れなければドライカレーのような仕上がりになります。
子どもたちの好きな味のようで、すごい勢いで食べていたのが印象的です。

＊さっぱりトマトサラダ＊

＜材料＞4人分
- トマト・・・・・・・・・・・・・1個
- オクラ・・・・・・・・・・・・1袋
- しょうゆ・・・・・・・・・・・小さじ1
- レモン汁・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ごま油・・・・・・・・・・・・小さじ1
- いりごま・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞
①トマトは一口大に切り、オクラはよく洗って輪切りにする。
（オクラの硬さが気になる場合は茹でる）
②調味料をよく混ぜ合わせ、そこにトマト、オクラを入れて和える。

レモン汁のクエン酸が疲労回復に効果があります。レモン汁の酸味を調節しながら、野菜の種類を変えてみたりと、たくさんのバリエーションが出来ますので、お料理を楽しんでみてくださいね。

残暑の疲れが出ていませんか？？

今年の夏は異常気象で熱中症になる方も多くいましたね。
だんだんと過ごしやすくなり始めた今から、身体の疲れが出てきます。
そんなときは疲労回復のビタミンであるビタミンB1を多く含む食べ物を取り入れてみましょう。
ビタミンB1は、豚肉、大豆製品、玄米、枝豆、きのこ類、うなぎ等です。
そして、ビタミンB1とにんにく・玉ねぎ・にら等に含まれるアリシンという成分を一緒に摂取することで相乗効果が生まれ、より吸収されやすくなります。
たとえば、豚肉とねぎを一緒に炒めたり、きのことにんにくを一緒に炒めたりと美味しく食べられますので、ぜひ試してみて下さいね。