2019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。

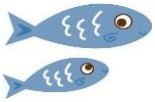
旧暦8月15日の中秋の名月は、実は満月ではないことが多いのです。
そもそも「中秋の名月」と「満月」は定義が違い、同じになることの方が少ないのが実際のところなのです。

「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13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。

9月16日は敬老の日です。
おじいちゃん・おばあちゃんの長寿をお祝いし、感謝を伝える日です。
また、大切な郷土や家庭の味を一緒に味わいながら、世代を通じて伝承していけたらいいですね。

受け継いできた日本人の食事は、お米を中心に野菜・大豆・魚の組み合わせが基本です。日本には四季があり食欲の秋と言われるだけあって、秋は美味しい食べものがたくさん出回ります。ぜひ旬の味をみんなで味わってみてくださいね。