

# きゅうしよく だより

2022年  
9月号

実りの秋がやってきます。  
たくさんのお芋や多くのくだものが食べごろを迎えます。  
夏の暑さで疲れた体を、美味しい秋の味覚で整えましょう!

## お月見

お月見は満月を楽しむ風習で、旧暦 8 月 15 日（現在の 9 月中旬）の「十五夜」は、一年でもっとも美しいとされているので「中秋の名月」とも呼ばれています。この時期、日本では農作物の収穫期でもあることから、田畑でとれたものを供え感謝する大切な行事でもありました。特に里芋は最盛期で、皮付きのままふかした「きぬかつぎ」を供える習わしがあり、この夜の月を「芋名月」ともいいます。今年、「きぬかつぎ」を食べながら、満月のお月様を眺めるのもいいですね!



## 豆知識

十五夜とは本来、旧暦の毎月 15 日の満月の夜のことを指しますが、現在では一般的に旧暦 8 月 15 日の夜を指します!

## 秋に美味しいくだもの

秋には食べ頃を迎えるくだものがたくさんあります。くだものには、ビタミン類が多く含まれており、体調を整える働きがあります。また、くだものに含まれる糖質は脳のエネルギー源となります。3～5歳のお子様は 1 日 100～150g が目安です。

### 美味しく食べるコツ

#### ●柿 (中1個約 200g)

種やへたに近づくほど、甘みが薄くなるので、皮は薄くむくとよいでしょう。



#### ●ぶどう (1房約 200g)

房の上のほうが甘味が強いので、下の方から食べ始めると最後まで美味しく食べられます。



#### ●日本なし (1個約 200g)

食べる前に冷やしすぎると、なし本来の甘さが感じられなくなってしまうので、食べる少し前に冷蔵庫から出しておくとよいでしょう。



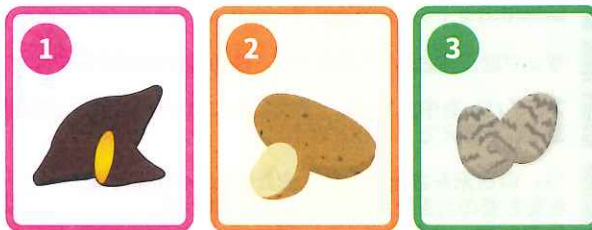
#### ●いちじく (1個約 50g)

割れそうなおしりの部分が一番甘くておいしいです。食べる1-2時間前に冷蔵庫で冷やすと美味しく食べられます。



## キッズチャレンジ クイズ

さといもはどれでしょう?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 食育ページ



スマホからも  
給食だよりやレシピに  
アクセスできます!

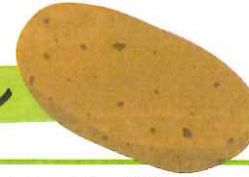


©: 24 景

## きせつの食べ物探偵団♪「じゃがいも」

じゃがいもは通年手に入りますが、旬は春と秋の 2 回あります。

### メークイン



●メークインはでんぶんの少ない粘質系なので、スープやシチュー、カレーライス、肉じゃが、おでんなどの煮込み料理に向いています。

### 男爵芋



●男爵芋はでんぶんが多い粉質系なので、粉ふきいも、コロッケなどにむきます。煮くずれしやすいので、煮物には向きません。

### 選び方

- ・皮の色が均一
- ・芽がでていない
- ・ずっしりと重たい
- ・表面に張りがある

### \*豆知識\*

じゃがいもは品種によって特徴が違うので、好みもありますが、料理によって使い分けると良いでしょう。

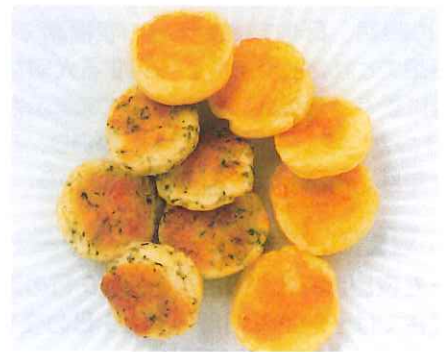
## つくろ! 食べよう! お料理\*大好き!

きせつの食べ物  
おやつ

## じゃがいもチーズ焼き

材料: 2 人分

ジャガイモ	150g (1 個)
粉チーズ	12g (大さじ 2)
青海苔	0.5g



- 1 ジャガイモはよく洗い、芽を取り除いてラップで包み、電子レンジ 600W で 4～5 分ほど加熱する
- 2 ジャガイモが熱いうちに皮をむき、ボールに入れてマッシャーで潰して、粉チーズを加えてよく混ぜる
- 3 2 の半量に青海苔を加えて全体に混ぜ、一口大の大きさに丸めて、手のひらで潰して形を整える
- 4 もう半量はプレーンのまま、一口大の大きさに丸めて同様に形を整える
- 5 アルミホイルに薄く油 (分量外) をしき、3 4 のジャガイモをのせてトースター 1000W で焼き色がつくまで焼く

コロコロと見た目がかわいく、お子様のおやつにおすすめです。ぜひ、丸める工程などお子様と一緒に作業してみてください!

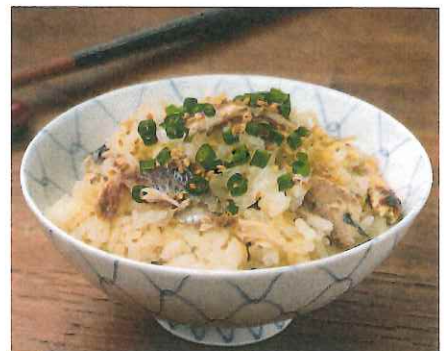


きせつの食べ物  
料理

## さんまご飯

材料: 2 合分

白米	300g (2 合)	ショウガ	1 片 (10g)
サンマ	300g (2 尾)	葉ねぎ	3g (1 本)
油	適量	ゴマ (白)	5g
白だし	50g (1/4 カップ)		
酒	30g (大さじ 2)		



- 1 白米は洗って 45 分浸水する
- 2 サンマは、頭と尾を切り落とし、腹を開いて内臓を取る。流水で腹の中を洗う
- 3 フライパンを中火で熱して油をしき、サンマの両面に焼き色がついたら、蓋をして弱火で 5 分ほど焼く
- 4 「1」の白米をお釜に入れ、白だしと酒を加えた後、水をお釜の合数分の線の少し下まで加え※、そこに「3」のサンマと千切りにしたショウガを加え、炊飯する  
※お米に水を吸わせているので、水が多いよりも少ない方が失敗もありません。
- 5 炊き上がった後、サンマのみを取りだして骨を取り除き、粗くほぐして炊飯器に戻して混ぜ合わせる。最後に葉ネギ (小口切り) と炒った白ゴマを散らす

サンマにはたんぱく質が豊富に含まれ、たんぱく質は成長期のお子様にとっぴり摂っていただきたい栄養素です!



ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修! た1週間分の献立を365日お届けします。



公式  
サイト