



きゅうしょくだより

令和4年9月

かんのん町保育園



秋は月が一番きれいに見える季節です。

お月見のお供えの代表であるさといもをはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。

じゅうごや じゅうさんや <十五夜と十三夜>

古くから、旧暦8月15日(新暦9月)を十五夜、旧暦9月13日(新暦10月)を十三夜と呼び、一番月が美しいとされている時期にお供えをして月見をする風習を日本人は大切にしてきました。

毎年、日程は変わりますが、今年の十五夜は9月10日(土)、十三夜は10月8日(土)です。

十五夜の頃は里芋の収穫時期なので「芋名月」、十三夜の頃は栗や大豆が収穫できるので、「栗名月」「豆名月」とも言われています。十五夜と十三夜のどちらかだけを見ることを「片見月」といって縁起が悪いとされていました。



魔除けの意味があると言われるすすきや、丸いお団子と一緒に、季節のものもお供えしてお月見を楽しみましょう。古くからの食行事はぜひ子どもたちに伝えていきたいですね。

※大人も子どもも丸いお団子を食べるときはよく噛んで食べるように注意しましょう。

夏バテしていませんか？

まだまだ残暑が厳しいですが、夏の終わりの夏野菜や食欲がわくような香辛料を使って、夏バテを予防しましょう。

夏野菜を使用したラタトウイユにもしている「なす」には、カリウムというミネラルが多く含まれています。カリウムは摂りすぎた塩分を外に出してくれる働きがあります。暑い時期は塩分を補給することも大切ですが、カリウムを摂って体の調子を整え、残暑を元気に過ごしましょう。

ラタトウイユ (4人分)

なす	2本	にんにく	少々
玉ねぎ	中 1/2個	ホールトマト缶	160g
ピーマン	小 2個	コンソメ	1.5g
ズッキーニ	1/2本	水	1/4カップ
人参	中 1/4本	塩	ひとつまみ
ベーコン	2枚	砂糖	小さじ
オリーブオイル	おおさじ 1		

- ① なすは一口大に切り、水にさらしておく。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、ズッキーニ、人参は一口大に切り、ベーコンはせんぎりにする。にんにくはみじん切りにする。ホールトマト缶は1cm角に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、弱火でにんにくを炒める。香りが出てきたら、ベーコン、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、なす、ピーマンを加えて炒める。
- ④ ③がややしんなりしたら弱火にし、ホールトマト缶・コンソメ・水・塩・砂糖を加えて煮込む。

