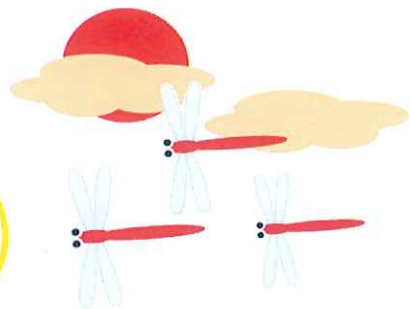


ぱくぱく だより

平成 30 年度

9 月号



朝晩に吹く風に秋の気配を感じられる季節になってきました。夏の間も元気よく遊び、太陽の陽ざしをいっぱいあびた子供たちはたくましく、心も体もひと回り大きく成長していることを感じます。

食欲の秋と言われるように、子どもたちの食欲もぐんとアップします。さんまやサバなども脂がのって美味しくなり、新米、野菜、果物なども秋に旬をむかえる食材がたくさんあるので、好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。夏の疲れも出やすい時期なので、ご飯をしっかりと食べ、よく寝て、生活のリズムを整えていきましょう。

9月24日(祝)は 十五夜です。
今年は21日(金)に くじら組が 月見だんごをつくります。
また、その日は幼児を対象に『十五夜・お月見』の話を
ミールケアから話します。

今月の 二十四節気

白露(はくろ) 9月8日頃

大気が冷えてきて、露を結ぶ頃。ようやく残暑が引き、太陽が離れていくため空が高くなるなど本格的な秋の訪れを感じられる頃です。



秋分(しゅうぶん) 9月23日頃

春分と同じく、昼と夜の長さがほぼ同じになる日のこと。しだいに秋が深まってきます。「暑さ寒さも彼岸まで」と言われ、この日を境に寒さが増していきます。



里芋の栄養



里芋は秋から冬にかけて旬をむかえます。芋と聞くとじゃが芋やさつまいもを思い浮かべる人が多いと思いますが、里芋は古くから日本の食卓と関係が深く、じゃが芋やさつまいもが日本に入ってくるまでは、「芋＝里芋」だったそうです。そんな長い歴史を持つ里芋ですが、ほかの芋類とは違い、皮をむいた際のぬめりが特徴的です。このぬめりは「ムチン」と呼ばれ気管や胃腸の表面をやさしく守り炎症を防ぐ働きがあると言われています。気温が下がり乾燥しやすいこれからの時期にはのどやお腹からくる風邪の予防につながります。調理の際にはぬめりを洗い落としたり、茹でこぼしたりせずに、そのまま煮ていくことをおすすめします。栄養を逃がさずに、一番美味しい時期の里芋を味わってみてください。

里芋ときのこのご飯

【4人分】

・米	2合
・水	450cc
・里芋	2個
・まいたけ	1/2房
・人参	1/3本
・醤油	小さじ1
・みりん	小さじ1/2
・酒	小さじ1/2
・食塩	少々



【作り方】

- ①米を洗い炊飯器に入れ、水を加えます。(30分間程浸漬)
- ②里芋は皮をむき一口大に切ります。
- ③人参は千切り、まいたけは食べやすい大きさにほぐします。
- ④鍋に里芋、人参、まいたけを入れ、材料にかぶるぐらいの水を入れ茹でていきます。
- ⑤里芋が柔らかくなってきたら醤油、みりん、酒を入れて水分がなくなるまで煮ます。
- ⑥炊飯器に、塩少々を加えてご飯を炊きます。
- ⑦炊き上がったご飯に、⑤を混ぜ込み出来上がりです。