

いただきます ごちそうさま



9月に入り、夜は涼しく、空は澄み、秋の気配が漂ってきました。秋といえば、月がきれいに
見える季節ですね。中でも「十五夜」は月が特に美しく見えます。十五夜の丸いだんごは、
月に見立てて、収穫への感謝の気持ちを表したものです。ちなみにススキは稲穂に似ている、
魔除けになる、といった意味があり、だんごと一緒に供えられているそうです。

本日の三色だんごには、野菜を練り込みカラフルに仕上げています。ぜひお家でもつくって
十五夜をお楽しみください。 ※宣伝:10/21(日)は水高祭があります。ぜひご来場ください!

今日の食育情報

十五夜のお供えもの

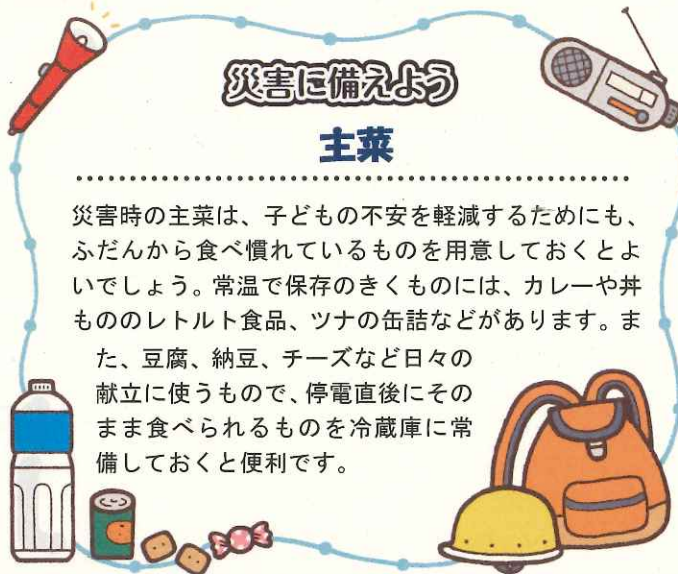
十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、1年でもっともきれいな月が見られる日です。月をかたどった団子のほか、さといもなどその時期にとれた作物をお供えします。ぶどうなどつるのあるものを供えと、お月さまとのつながりがいっそう強くなるともいわれています。**2018年の十五夜は9月24日**です。お子さんとお月見をしてはいかがでしょうか。



災害に備えよう

主菜

災害時の主菜は、子どもの不安を軽減するためにも、ふだんから食べ慣れているものを用意しておくといでしょう。常温で保存のきくものには、カレーや丼もののレトルト食品、ツナの缶詰などがあります。また、豆腐、納豆、チーズなど日々の献立に使うもので、停電直後にそのまま食べられるものを冷蔵庫に常備しておくとい便利です。



本日のレシピ紹介

月見三色だんご

■材料(4人分)■

★月見だんご(三色)★

- だんご粉
- (もしくは白玉粉)・・・300g
- 茹でたかぼちゃ・・・30g
- ほうれん草(小松菜など)・・・30g
- 砂糖 大さじ6
- 水・・・50~100cc
- (野菜の水分をみて加減してください)

★みたらしのタレ(おまけ)★

- 砂糖・・・大さじ2
- 醤油・・・大さじ2
- 水・・・50cc
- 水溶き片栗粉・・・大さじ2



■作り方■

★三色だんご★

- ①だんご粉(白玉粉)を三等分にしてボウルに分ける。砂糖をそれぞれ大さじ2加える。
- ②黄色だんご(お月様)
茹でたかぼちゃをよくつぶし、①の一つに混ぜる。かたさをみながら水を足す。
- ③緑だんご
ほうれん草や小松菜など(なければお茶粉)を茹で、ほんの少し水を足しミキサーにかけ、
①の一つに混ぜて、かたさをみながら水を足す。
- ④白だんご
①の一つに水を加えまとめる。
- ⑤それぞれまるめて、沸騰したお湯で茹で、
浮かんできたら水にとる。
- ⑥色々な野菜を混ぜて、キャラクターなどのオリジナルだんご
にしても楽しいですね(*^_^*)



本日の「まごわやさしい」・・・「や(やさい)ほうれん草・かぼちゃなど」