



# 食育だより9月号



令和5年9月1日  
 西国分寺保育園  
 園長 加藤 幸絵  
 調理室 小町 松林  
 大平 小林

日差しにはまだまだ夏の名残がありますが、これからは秋に向かっていく季節です。  
 秋といえば食欲の秋、実りの秋ということでもあり、給食にも旬の食材を取り入れ、子どもたちとともに秋の訪れを楽しみたいと思います。

## お彼岸とは…



秋分の日を中日とした前後3日、合わせて7日間のことです。彼岸には、3月の春彼岸と9月の秋彼岸があります。春のお彼岸である春分の日、自然をたたえ、生物をいつくしむ日とされており、秋のお彼岸である秋分の日、先祖をうやまい、なくなった人々をしのぶ日とされています。

お彼岸の食べ物といえば「ぼたもち」と「おはぎ」がありますが、呼び名が違うだけで同じ食べ物。春のお彼岸の頃は牡丹（ぼたん）の花が咲くので「牡丹餅（ぼたもち）」、秋は萩（はぎ）の花が咲くので「お萩（はぎ）」と書き、食べる季節が違うので呼びわけているそうです。

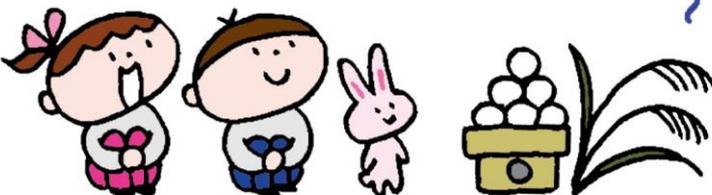
そして小豆には、昔から悪いものを追いはらうとされていました。春は種をまき、秋は食物の収穫の季節、この時期にあずきを使った食べ物を食べることで邪気を払い、ご先祖さまに感謝することや自然への感謝すること、昔の人々は自然を暮らしの中に上手にとりいれていました。



## 中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝をする日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、上新粉や白玉粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、収穫に感謝をしましょう。



## おはぎ

<材料> 4個分

- 米……………80g
- もち米…60g
- 乾燥小豆…65g
- 三温糖…32g
- 水……………80g
- 塩……………少々

<作り方>

- ①洗って浸水した米・もち米を一緒に炊く。
- ②あずきを分量の3倍位の水で茹で、沸騰後2~3分煮てから茹でこぼし、さらに倍くらいの水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③②に三温糖を加えてさらに煮、塩を加えて煮込む。（冷めるとかたくなるので、ややゆるめで火を止める。）
- ④炊きあがった①を半つきにする。（少し潰す）
- ⑤4等分して俵型にし、小豆あんをつける。