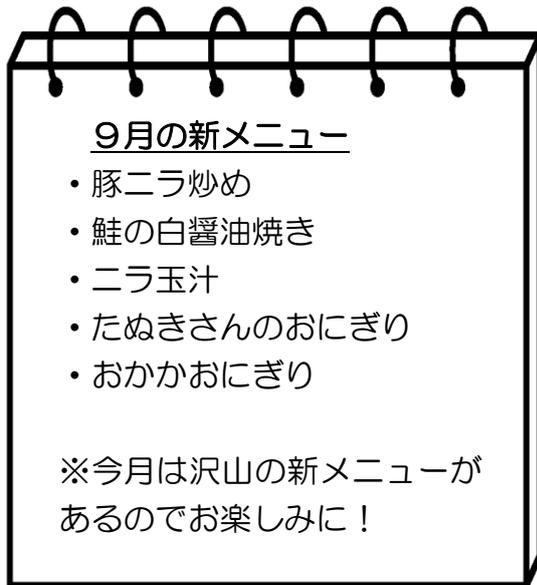




給食だより9月

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べるが多かった夏。温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますよね。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。



お月見



今年の十五夜は9月17日。秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日ともいわれています。お月さまの見えるところに15個のお団子と、秋に収穫される果物やススキをお供えます。園でも、お月見飾りを玄関に飾りたいと思います。当日、きれいなまんまるお月さまが見えるといいですね。また今年は今月のすぐ近くに土星が見ることができます。お月見の際はぜひ土星にも注目してみてください。

お団子レシピ

【材料】

- ・上新粉（団子の粉） 150g
- ・水 規定量

〈みたらしのたれ〉

- ・醤油 20g
- ・砂糖 40g
- ・水 60g
- ・水溶き片栗粉 適量

【作り方】

- ① 団子の粉と水規定量を合わせ生地を作る。
- ② ①を好きな大きさに丸め、沸騰したお湯で茹でる。
- ③ みたらしのたれを作る。調味料を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで弱火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ④ 茹でた団子に③のたれをかけて出来上がり。

※団子は誤嚥しやすいので、食べる際には大人の方がそばで見守ってください。

