



食育だより

2025年9月
ニチイキッズコザ高通り
保育園

日中はまだまだ暑さが残り夏を感じる日もありますが、少しずつ秋の気配が近づいてきました。
これから「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

重陽の節句



9月9日は五節句のひとつ「重陽の節句」です。病気をせず、健康で長生きできますようにと、長寿を祈る日です。

この季節に盛んに咲き、長寿の象徴ともされる花の名をとり「菊の節句」とも呼ばれます。菊の花をお酒に浮かべて「菊酒」を飲み交わしたり、食用菊を使ったお浸しや吸い物を食べる風習があります。

また別名「栗の節句」とも呼ばれ、旧暦ではこの時期から田畑で収穫が行われたため、栗ご飯を炊いてお祝いする風習もあります。

五節句のなかでは一番馴染みがないかもしれませんが、スーパーのお刺身には菊が添えられていたり、菊の花の催し物が開催されていたりします。意識して探してみてもいいかもしれません。

「おはぎ」と「ぼたもち」の違いって？

違いって？

実は同じもので、違いは季節にあります。

「おはぎ」は秋、「ぼたもち」は春に食べます。

「おはぎ」は、古くから秋のお彼岸に食べられていました。

秋の七草のひとつである萩の花が散って地面に落ちていた様子が、小豆の粒が散らばっている様子に似ていることから「おはぎ」と呼ばれるようになりました。

「ぼたもち」は、春のお彼岸に食べられていました。かつて高級品だった小豆を、集まった人々への振る舞いとしておはぎを大きくつくるようになり、これを春に咲く華やかな牡丹の花に例えて「ぼたもち」と呼ぶようになりました。



〈ぼたもち〉 〈おはぎ〉

9月は給食におはぎを提供します。ご家庭でもおはぎのお話をしながら一緒に食べてもよいですね。

米粉あずき蒸しパン



〈材料〉 (大人2人分、子ども2人分)

- ・米粉 80g(大さじ9)
- ・ベーキングパウダー 4g(小さじ1)
- ・豆乳 120g
- ・油 13g(小さじ3)
- ・ゆであずき缶 60g

〈作り方〉

1. ボウルに米粉、ベーキングパウダーを入れてホイッパーでよく混ぜる。
2. 別のボウルに豆乳、油、ゆであずき缶を入れてホイッパーでしっかりと混ぜる。
3. 1に2を加えてよく混ぜる。
4. 3をカップに分け、蒸気の立った蒸し器で強火で10～15分間蒸す。

★ふんわり仕上げるコツ★

米粉に水分を加えたら、なるべく早く加熱しましょう。



★蒸し器がない時は★

フライパンに皿を置き、カップを並べます。沸騰させたお湯を張り、蓋をして10～15分蒸したら出来上がり！

～和食育～ 『箸のマナー』

指し箸



話の流れで、
つつい箸で
相手を指していま
せんか？

渡し箸



実は渡し箸はタブーマ
ナー。箸置きや箸袋を
折りたたんで置くのが
マナーです。

刺し箸



上手く握めない
と、刺してしまっ
ていませんか？

ねぶり箸



箸先が汚れて舐める
のもタブーです。

箸渡し



箸同士ではさみ合わ
ず、お皿の上に置い
て渡しましょう。

つついちゃってしまっているものもあるのではないのでしょうか。
子どもたちのお手本となるようにタブーマナーを知っておきましょう。