



10月の食育だより

2025 年度
相愛ひめぎ保育園
(山崎・田中・西田)



おまたせ！新米です☺

食欲の秋！この時期になると「新米」がお店に並びます。新米ならではのふっくら美味しい白ご飯はこの時期だけの特別感があっていいですね♪
お米を炊くのはとってもシンプルな調理です。それでいて、ご飯は食事の主役となるので、炊飯は、ご家庭での親子クッキングにオススメです◎
新米は軟らかく、水分が多いのが特徴です。研ぐときは力を入れず、すすぐように気を付けたいですね。
水加減は通常よりやや少な目に炊くのがコツです♪



10月31日はハロウィンです🎃

欧米では、大きなオレンジ色のかぼちゃを怖い顔や滑稽な顔にくり抜いた「ジャック・オー・ランタン」を作って飾り、悪霊を追い払う習慣があります。もともとハロウィンは秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りでしたが、現代では宗教的な意味は薄れ、日本でもなじみのある楽しいイベントの一つになっています！

保育園では31日の3時のおやつに
☆ハロウィンメニュー☆を
提供予定です☺

2025年の十五夜は10月6日です☆

「十五夜」は一年の中で一番キレイなまんまるなお月様が見える日です♪

～十五夜にまつわる食べ物・お供え物～

- 《お団子》果物や野菜をおいしくいただける“収穫の秋”に感謝し月のように丸い月見団子をお供えします。
- 《ススキ》秋に収穫される稲穂に似ていて、魔よけの効果があるといわれています。
- 《里芋・さつま芋》別名「芋名月」と言いイモ類の収穫を祝う行事でもあります。
- 《旬の野菜や果物》収穫に感謝し旬の果物をお供えします。ぶどうなどのつるものは、月と人との繋がりが強くなるという縁起のいいお供え物です。

家族一緒に、秋のきれいな夜空に浮かぶ満月を眺めてみるのもいいですね♪



9月のおすすめレシピ 「ぽてと餅」

じゃが芋の中にチーズを入れたり
バターで焼いてもおいしいですよ♪

〈材料〉 作りやすい分量

- じゃが芋 中2個(300g)
- 片栗粉 60g
- 醤油 8g
- 刻みのり 適宜
- 油 適宜

〈作り方〉

- 皮をむいて一口大に切り、水にさらして水気を切った後、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで7分程加熱する。
(じゃが芋が固かったら追加で加熱する。)
- 熱いうちにマッシャーでつぶし、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- 8等分にしたい丸に形を作り、油を引いたフライパンで中火で焼く
- こんがり焼けたら、醤油を入れ絡める。刻みのりをのせて完成♪
- お皿に盛り刻みのりをふりかけて完成♪