

給食だより⁺2025 ねん 10がっ号

朝夕が涼しくなり、秋の訪れを少しずつ感じる季節となりました。夏の疲れや気温の変化により体調を崩しやすいので、十分に休息をとり、ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう。

十五夜について

今年は十五夜とハロウィンが同じ10月にあり、少し珍しい年回りです。

「中秋の名月」は、1年で最も美しいとされる満月を鑑賞しながら、作物の収穫に感謝し、豊作を願う伝統行事です。お月見では、月見団子や旬の里芋、栗、すすきをお供えする風習があり、秋の恵みに感謝する大切な時間とされています。

十五夜は、9月頃に収穫される里芋をお供えすることから「芋名月(いもめいげつ)」とも呼ばれます。

お子さまと一緒に夜空を見上げながら、季節の行事に親しむひとときを過ごしてみたいはいかがでしょうか。

お月見といえばお団子ですが、小さなお子さまには少し食べにくいこともあります。そこで、給食では「まんまるお月さまおにぎり」をご用意しています。かぼちゃとご飯を混ぜて、ほんのり黄色く色づいた、やさしい味わいの丸いおにぎりです。満月のような見た目で、十五夜の雰囲気を楽しんでいただけるメニューになっています。

レシピ紹介

【まんまるお月さまおにぎり】

1. 米を研ぎ、ザルで水気を切る
 - 米 40g に対して普段より少し少なめの 48～50g の水で浸水し、炊飯する。
2. かぼちゃを準備する
 - 適当な大きさに切り、蒸して柔らかくする。
 - ペースト状にする。
3. ご飯に具材を混ぜる
 - 炊き上がったご飯に塩とごまを加えて混ぜる。
 - 2 のかぼちゃを少しずつ加え、色を調節しながら混ぜる。
4. 丸く成形する
 - お団子のように丸くおにぎりにする。

この分量で小さめの丸いおにぎりが4～5個程出来ます。よければ、ご家庭でもお子さまと一緒に作ってみてくださいね。