

きゅうしよく だより

2021年
9月号

9月になりました。
まだまだ残暑が厳しいですが、朝夕は少し涼しくなってきましたね。
いよいよ穀物や果物などの収穫が多くなる実りの秋がやってきます。
旬の食材を味わい、季節を感じてみましょう。

秋の彼岸

秋分の日（9月23日）を中日とした前後3日間を合わせた7日間が秋の彼岸です。
彼岸といえば、先祖の霊を供養するために、「ぼたもち」あるいは「おはぎ」を供えてから食します。
春彼岸に供える「牡丹餅」は牡丹の花のように丸く大きく、秋彼岸に供える「お萩」は萩の花のように小ぶりで長めというように、その季節に咲く花に見立てられています。また、小豆は秋に収穫され、冬には皮がかたくなってしまいうため、「ぼたもち」は小豆の皮を除いたこしあんでつくり、
「おはぎ」は皮ごと食べられるつぶあんで作られます。秋の彼岸には、「おはぎ」を楽しんでくださいね！

「いただきます」「ごちそうさま」の意味

食事のマナーには、はしの使い方や姿勢など、人と楽しくおいしく食事をするためのものや、食べ物への感謝の心を表すものがあります。食事前後のあいさつである「いただきます」「ごちそうさま」の言葉の意味を知っていますか？意味をしっかりと考え、感謝の気持ちとともにおいしく楽しく食事をいただきましょう！

「いただきます」の意味

1. 食材を育ててくれた人や料理をしてくれた人への感謝の気持ちを表します
2. 動物や植物の命をいただき、自分の命とすることに対する感謝の気持ちを表します

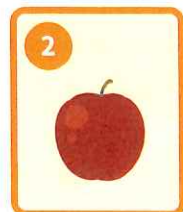
「ごちそうさま」の意味

漢字で書くと「ご馳走様」。あれこれ走り回って世話をするという意味があり、交通機関のない時代、人々が山へ行ったり、海へ行ったりと、走り回って食材を集めたことから、もてなしやふるまいのことを「ごちそう」というようになりました。食材を用意し、料理をしてくれた人へ感謝の気持ちを表すための言葉です。



キッズチャレンジ クイズ

あきにおいしいくだものはどれでしょう？



イラスト：あきこ、おみこ、まゆみ、あきこ、まゆみ、あきこ、まゆみ、あきこ、まゆみ

きせつの食べ物探偵団♪ 「まいたけ」

選び方

カサ
肉厚、色が濃い、
光沢がある



触るとパリッと
折れそうなものが新鮮

軸
白い、弾力がある

栄養価

食物繊維（お腹の調子を整える働きがある）

日本人の不足しがちな栄養素！

豆知識

まいたけは、共通の茎から無数の茎が分かれて生えており、その先にいくつものかさがかさ重なっています。キノコが二重三重に重なって舞っているように見えることからこの名がついたといわれています。



きせつの
食べ物で
料理

ごぼうとまいたけの 卵とじ丼

ご飯がすすむおかずです。ごぼうも入っているのでよく噛んで食べましょう。



材料：2人分

ごぼう	120g (3/5 本)	まいたけ	50g (1/2 パック)
めんつゆ	50g (1/4 カップ)	卵	150g (3 個)
みりん	50g (1/4 カップ)	ご飯	400g
酒	50g (1/4 カップ)	葉ネギ	3g (1 本)
水	100ml (1/2 カップ)		

調味料A

まいたけをほぐしたり、ごはんをよそうなど、お子様にも手伝ってもらい、一緒に料理を楽しみましょう。

作り方はこちらから



子どもに
人気の
かんたん
おやつ

ベーコンエピ

ベーコンとチーズの他に、コーンやツナを加えても美味しいです。



材料：4 個分

ホットケーキミックス	200g
ヨーグルト	80g (1/3 カップ強)
薄力粉 (打ち粉)	適量
ベーコン	80g (4 枚)
ピザ用チーズ	40g

お子様と一緒に手軽に楽しめるホットケーキミックスを使ったレシピです。親子でオリジナルの形を作るのもお勧めです。

作り方はこちらから



朝ごはんを元気に一日をスタートしましょう！

毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはは、一日を元気に過ごすための大事なスイッチです。

- ①体が目覚める：朝ごはんを食べると、寝ているときに下がった体温が上がり、体が目覚めます。
- ②頭が目覚める：寝ている間に枯渇したエネルギーや栄養素が朝ごはんによって補給され、午前中から元気に遊んだり集中して作業をしたりすることができます。
- ③おなかが目覚める：朝ごはんを食べることで腸に刺激が与えられ、排便リズムが整います。



朝ごはんを食べるためには、早起きをする、夜遅い時間の食事を控える、夜更かしを控えるなど生活リズムを整えることも大切です。家族と一緒に朝ごはんを食べ、一日を元気にスタートしましょう。