

# きゅうしよく だより

2018 9月号

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。いよいよ実りの秋がやってきます。たくさんのお芋や多くのくだものが食べごろを迎えます。夏の暑さで疲れた体を、美味しい秋の味覚で整えましょう!

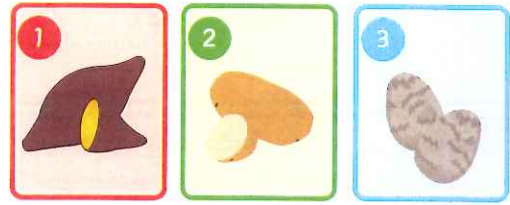
## お月見

旧暦8月15日(今年は9月24日)の夜を「十五夜」、十五夜のお月様を「中秋の名月」といい、特に美しいとされています。お月見は、満月を楽しむとともに、農作物の収穫期でもあることから、田畑でとれたものを供え感謝する大切な行事でもあります。特に里芋は最盛期で、皮付きのままふかした「きぬかつぎ」を供える習わしがあり、この夜の月を「芋名月」ともいいます。お月見には、「だんご」というイメージがあると思いますが、今年は、「きぬかつぎ」を食べながら、満月のお月様を眺めるのもいいですね!



## キッズチャレンジクイズ

さといもはどれでしょう?

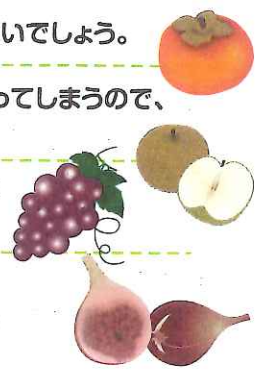


## 秋に美味しいくだもの

秋には食べ頃を迎えるくだものがたくさんあります。くだものには、ビタミン類が多く含まれており、体調を整える働きがあります。また、くだものに含まれる糖質は脳のエネルギー源となります。3~5歳のお子様は1日100~150gが目安です。

## 美味しく食べるコツ

- 柿(中1個約200g) ... 種やへたに近づくほど、甘みが薄くなるので、皮は薄くむくとよいでしょう。
- 日本なし(1個約200g) ... 食べる前に冷やしすぎると、なし本来の甘さが感じられなくなってしまうので、食べる少し前に冷蔵庫から出しておくとよいでしょう。
- ぶどう(1房約150g) ... 房の肩のほうが甘味が強いので、房の下の方から食べ始めると最後まで美味しく食べられます。
- いちじく(1個約50g) ... 割れそうなおしりの部分が一番甘くておいしいです。食べる1~2時間前に冷蔵庫で冷やすと美味しく食べられます。

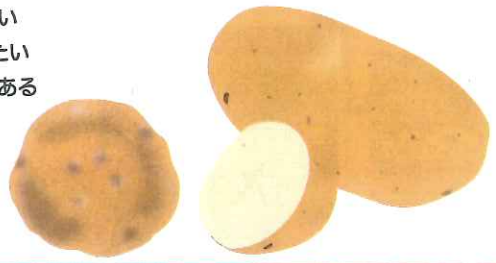


キッズチャレンジ答え:③

## きせつの食べ物探偵団♪「じゃがいも」

### じゃがいもの選び方

- ・皮の色が均一である
- ・芽がでていない
- ・ずっしりと重たい
- ・表面に張りがある



### \*豆知識\*

じゃがいもは品種によって特徴が違うので、好みもありますが、料理によって使い分けると良いでしょう。

- 男爵芋はでんぷんが多い粉質系なので、粉ふきいも、コロッケなどにむきます。煮くずれしやすいので、一般に煮ものにはむきません。
- メークインはでんぷんの少ない粘質系なので、スープやシチュー、カレーライス、肉じゃが、おでんなどの煮込み料理に向いています。

## つくろう食べようお料理大好き!

### きせつの食べ物で料理

## じゃがいもチーズ焼き

材料:2人分  
ジャガイモ 150g (1個) 青海苔 0.5g  
粉チーズ 12g(大さじ2)

### 作り方

- ①ジャガイモはよく洗い、芽を取り除いてラップで包み、電子レンジ600Wで4~5分ほど加熱する
- ②ジャガイモが熱いうちに皮をむき、ボールに入れてマッシャーで潰して、粉チーズを加えてよく混ぜる
- ③②の半量に青海苔を加えて全体に混ぜ、一口大の大きさに丸めて、手のひらで潰して形を整える
- ④もう半量はプレーンのまま、一口大の大きさに丸めて同様に形を整える
- ⑤アルミホイルに薄く油(分量外)をしき、③④のジャガイモをのせてトースター1000Wで焼き色がつくまで焼く



### お子様に食べさせたい料理

## さんまご飯

材料:2合分  
白米 300g(2合) 酒 30g(大さじ2)  
サンマ 300g(2尾) ショウガ 1片(10g)  
油 適量 葉ネギ 3g(1本)  
白だし 50g(1/4カップ) ゴマ(白) 5g

### 作り方

- ①白米は洗って45分浸水する
- ②サンマは、頭と尾を切り落とし、腹を開いて内臓を取り、流水で腹の中を洗う
- ③フライパンを中火で熱して油をしき、サンマの両面に焼き色がついたら、蓋をして弱火で5分ほど焼く
- ④①の白米をお釜に入れ、白だしと酒を加えた後、水をお釜の合数分の線の少し下まで加え、そこに②のサンマと千切りにしたショウガを加え、炊飯する
- ⑤炊き上がったら、サンマのみを取りだして骨を取り除き、粗くほぐして炊飯器に戻して混ぜ合わせる。最後に小口切りにした葉ネギと炒った白ゴマを散らす

