

ぱくぱく だより

2022年
9月号



空が高く澄みわたり、朝夕は過ごしやすくなってきました。セミの鳴き声がコオロギや鈴虫など秋の虫の声へ変わり、季節の移ろいを感じます。

夏のにぎやかな祭りから一変、9月は静かに月をめぐる「十五夜」があります。9月7日から10月8日の間で満月が出る日が十五夜です。十五夜で供える月見団子は農作物の豊作を願うことと、この時期に収穫した作物への感謝の意が込められています。食べ物が美味しく実る秋に、

秋も注意！ 食中毒！

食中毒が一番多い梅雨時期の次に秋も多いと言われていています。なぜなら、秋は夏の疲れも残っていて、免疫力もさがっているため、比較的食中毒になりやすいからです。6月から9月は細菌性が多く、肉や卵などについているのでよく洗ってしっかり火を通す事が大切です。手洗いを始め食中毒の三原則の『付けない・増やさない・やっつける』が大切です。

《毎月19日は食育の日です》

和食の合言葉『まごわやさしい』

『まごわやさしい』という言葉をご存じでしょうか？和食と関係が深い食材の頭文字をとり、覚えやすくした合言葉です。毎日の食事に取り入れることで健康的な食生活に繋がります。

ま 豆類（大豆製品）：
良質なたんぱく質で、消化しやすいのが特徴です。

ご ごま：
抗酸化作用があり、動脈硬化や血流改善の効果があります。

わ わかめ（海藻類）：
ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。



や 野菜：
ビタミンや食物繊維を多く含みます。1～2歳で180g、3～5歳で270gが1日の摂取目標量です。

さ 魚類：
良質なたんぱく質で、DHAやEPAを含みます。

し しいたけなどのきのこ類：
カルシウムやビタミンDが含まれ骨や歯を強くしてくれます。

い 芋類：
炭水化物や食物繊維が豊富です。芋類のビタミンCは熱に強いのが特徴です。

こよみ

今日の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

白露（はくろ） 9月8日頃

大気が冷えてきて、朝露を結ぶ頃。ようやく暑さが引き、秋らしい気配が感じられるようになります。

秋分（しゅうぶん） 9月23日頃

春分と同じく昼と夜の長さがほぼ同じになる日のこと。「暑さ寒さも彼岸まで」というように、次第に秋が深まってきます。

いきなり団子

《約4人分》

・白玉粉	75g	・さつまいも	120g
・薄力粉	75g	・こしあん	120g
・砂糖	小さじ1/2		
・塩	少々		
・水	105ml		

《作り方》

- ①さつまいもは皮を剥き、人数分に輪切りにし、くしが通るまでやわらかく蒸します。
- ②ボウルに白玉粉と砂糖、塩を入れ、水を少しずつ加えて混ぜます。白玉粉が溶けたら、薄力粉と残りの水を加えて、なめらかになるまでこねます。
- ③②を人数分に分け、さつまいもが包める大きさまで円形に伸ばします。（分量外の薄力粉で打ち粉をしておくと作業がしやすくなります。）
- ④あんこと①のさつまいもをのせ、全体を包みます。
- ⑤④を15分程蒸して、完成です。

☆いきなり団子は輪切りのさつまいもをあんこと一緒に包んだまんじゅうです。