



食育だより

天高く馬肥える秋。十五夜やお彼岸には、月見だんごやおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。ご家庭でおだんごを手作りすれば、楽しい思い出になります。



お月見



秋は月がとてもきれいで、お月見をするのにいちばんよい季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・おだんごやススキをお供えます。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。おうちでもきれいなお月さまを見てみてください。2023年の「中秋の名月」は、**9月29日**です。



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



白玉お月見団子

・材料・

- 白玉粉 100g
- 絹ごし豆腐 120g～
- お好みで、砂糖を混ぜたきな粉やあんこ・黒蜜など

① 白玉粉とかるく水気を切った豆腐をボウル入れ混ぜる(滑らかになるまで混ぜて水気が足りないようなら豆腐をたす) 目安は耳たぶくらいの柔らかさです。

② 好きな大きさに丸めて熱湯で茹でる
※子ども用は誤嚥を防ぐために平たくし、真ん中をくぼませてください。⇒

③ 浮き上がってきて2分したら冷水にとって冷やす

④ ザルなどにとって水気を切ったら出来上がり！ 食べる時は、砂糖を混ぜたきな粉をまぶしたり、あんこをのせたり、黒蜜をかけたりお好みでアレンジを楽しんでください。



カボチャペーストを入れて2色にしても◎ (〜)



※ 団子粉や上新粉、白玉粉などと水だけで団子を作ってしまうと、モチモチしすぎて子どもにとっては、のどに詰まらせる危険があります。水の代わりに絹ごし豆腐を入れて練ったもので団子を作れば、やわらかく幼児でも噛みきりやすい団子ができます。しかし、やわらかい団子でも、子どもは喉に詰まらせる可能性があります。必ず食べるときには目を離さず、しっかり噛んで食べさせるように注意してください。