

きゅうはくたまり

NO.6

日中はまだ暑い日が続いているですが、朝日晩だいぶ過ごしやすくなってきました。気温が下がるにつれ、食欲も増してきます♪
給食には旬の食材もたくさん使っています。献立表を見ながらおいしい秋を探してみませんか？



十五夜とは...

旧暦八月十五日の夜は「十五夜」と呼ばれ、一年で最も美しい満月「中秋の名月」といわれています。欠けたところのない満月は、農作物の実りが豊かなことの象徴であり、十五夜は五穀豊穡を祝い、秋の収穫を感謝する日でもありました。今日の十五夜の日、9/9のおやつは「かぼちゃ団子」です。お月様に見立てた黄色くておいしなお団子は、見て楽しんで食べておいしい人気の行事食です。



かぼちゃ団子

材料 白玉粉 200g
(4人分) とうふ 75g きな粉)適量
かぼちゃ 80g さとう)1:1

- ① かぼちゃは皮をむき、柔らかくなるまでゆいで、熱いうちにつぶしておく
- ② ボウルに白玉粉・とうふ・つぶしたかぼちゃを入れ、水(分量外)を加えながら耳たぶぐらいの固さになるまでこねる。
- ③ ②を10本にわけて、真ん中を指で押しへこませる(まん丸ではなく、少し平らになるように！)
- ④ 鍋に湯を沸かし、白玉を入れ、浮いてきたら冷水にとる
- ⑤ きな粉とさとう(同量)をまぜて、水気をきった団子にまぶす。

新月や三日月、色々な形のお月様を作るのも楽しいですよ♡

秋は旬を迎える美味しい食べ物がいっぱいです

そこで、野菜も魚も一度に沢山味わえる「簡単蒸し料理」がオススメです～ 😊

サツマイロ、かぼちゃ、なす、ほうれん草、秋鮭など、好きなものを食べやすい大きさに切り、蒸し器に入れ(クッキングシートはひいておく)あとは具材に火が通るまで蒸すだけでOK！ポン酢やごまだし、お好みのドレッシングをかけたのもおいしいですよ。