

食育だより



令和2年 9月号
東北文教大学附属幼稚園
栄養士 石山由貴

暑い日が続きますが、もうすぐ秋がやってきますね！食欲の秋、運動の秋の到来です。運動会ごっこも始まり、子ども達は元気にかけっこをしたり、ダンスを楽しんでいます。たくさん体を動かした後、おなかが減って、食欲旺盛になってきています。元気いっぱい運動会当日を迎えられるよう、たっぷりの栄養、運動、睡眠をしっかりとっていきましょう。

お月見を楽しみましょう！



【月見の由来】

お月見は、農作物の豊作の祈願と、収穫の感謝をする行事です。旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。「9月7日から10月8日の間で、満月が出る日」を十五夜としており、2020年は10月1日（木）になります。秋の実りを満喫しながら、お団子作りを通して、親子で日本の伝統行事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

簡単お月見団子

エネルギー	223kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	4.5g
塩分	0.1g
カルシウム	48mg



<材料>	(1人分)
・白玉粉	30g
・絹ごし豆腐	50g
・砂糖	2g
・きなこ	14g
・砂糖	8g
・食塩	0.1g

※1人分の栄養価になります。

- ① 白玉粉・豆腐・砂糖をボールに入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
※豆腐の水はきらなくて大丈夫です。
- ② 食べやすい大きさに丸める。
- ③ 鍋のお湯が沸騰したら②を入れゆで、浮き上がってきたら取り出し、氷水に浸して冷やす。
- ④ きなこ・砂糖・塩を混ぜ味を調える。
- ⑤ 出来上がった団子に④をまぶし、器に盛りつけて完成です。
☆豆腐を入れることで、口当たりがなめらかになり食べやすいです。

Q お月見団子はいくつお供えするのでしょうか？

- ① 9月だから9個
 - ② 1年間の満月の数の12個（うるう年は13個）
 - ③ 十五夜だから15個
- A、 答えは②と③
数や形は地域によって様々です。

食育クイズ

