



お彼岸とおはぎ



9月21日(水)におはぎを食べました。今までは、子どもたちの大好きなきなこを使ったおはぎをしていましたが、今年は“なぜあんこのおはぎをお供えするのか”も知るためにあんこのおはぎにしました。あんこが苦手な子ども話を聞いたあとは、少し興味を持った様子でした。



今月の紹介メニュー



今月はすみれ組の保護者からの紹介メニュー「胡瓜とささみのごま酢和え」です。ごまの香りが良く、さっぱりした和え物です♪

材料(子ども1人分)：胡瓜1/3本、鶏ささみ20g、いりごま適量、酢・しょうゆ1cc、砂糖、塩少々、ごま油少々

作り方：1. 胡瓜を食べやすい大きさに切ります。ささみは茹でて細かくほぐします。
2. 1をボウルに入れ調味料で味付けをし、味が染み込むまで置いたら、ごまをふりかけてできあがりです♪

☆おろししょうがや刻んだみょうがを入れてもおいしくできます。

※給食ではもやしも入れました。

9月のだいすきメニュー



今月は「大豆オムレツ」と「おやつ春巻き」です♪

●大豆オムレツ 大豆はこれからが旬の食材です♪

材料(鶏卵1個分量)：鶏卵1個、大豆の水煮 大さじ1杯分、玉ねぎ1/8個、人参4cm程、牛乳小さじ1、砂糖・塩少々、油適量、ケチャップお好み量

作り方：1. 人参、玉ねぎをみじん切りにし、レンジで加熱してやわらかくし、粗熱を取っておきます。

2. ボウルに1、鶏卵、大豆の水煮、牛乳、砂糖、塩を入れてよくかき混ぜます。

3. 油を熱したフライパンで、中までしっかり焼いたらケチャップをかけてできあがりです♪

●おやつ春巻き 砂糖を使わず自然の甘味でいただきます♪

材料(春巻きの皮3~4枚分量)：春巻きの皮3~4枚、かぼちゃ1/6個、レーズン大さじ2、揚げ油適量

作り方：1. かぼちゃは種とわたを取って3~4cm角に切り、ふかしてやわらかくし潰します。レーズンはぬるま湯で戻し細かく刻みます。

2. 1をボウルに入れよく混ぜ合わせたら、春巻きの皮で包みます。

3. 180℃の油でこんがりするまで揚げたらできあがりです♪

☆アレルギーや離乳食の子は具を丸くし、片栗粉をまぶしてフライパンで焼いたおやき風にしました。