

9月の給食だより

9月になっても、まだ暑い日がありますが、少しずつ秋の気配も感じられるようになってきました。秋は、お月見や秋の味覚など、季節を感じられる楽しみがたくさんあります。給食でも、行事にちなんだ献立や、旬の食べものを取り入れながら、子どもたちに「食べる楽しさ」や「季節を感じる心」を伝えていきたいと思います。

お月見ってどんな日？

秋の空にきれいな月が見える季節になると、「お月見」を楽しむ風習があります。お月見は、秋の実りに「ありがとう」の気持ちをこめて、月をながめる行事です。まんまるのお月さまに見立てて、お団子をお供えることでも知られています。

今月の給食では、豆腐と白玉を使ったお月見団子を提供します。やわらかくて食べやすく、ほんのりやさしい味わいのお団子です。

「お月さまみたいに丸いね」

「もちもちして、おいしいね」

そんな会話をしながら、行事の楽しさも感じてもらえたらうれしいです。

～秋はおいしいものがいっぱい！～

秋は、さつまいも・栗・きのこなど、おいしい食べものがたくさん出てくる季節です。こうした食べものを「秋の味覚」といいます。

さつまいもは、ほくほくして甘みがあり、おなかの調子を整える食物せんいも含まれています。栗は、秋らしいやさしい甘さが楽しめます。きのこは、うまみがたっぷりて、汁ものやごはんにもよく合います。

そして、秋の食べものは、よくかむものも多いです。よくかんで食べると、食べものの味がよくわかり、だ液も出て、消化を助けてくれます。

給食でも、旬の食べものを取り入れながら、「どんな味がするか？」「甘いね」「いい香りだね」と声をかけながら、秋ならではのおいしさを味わってきたいと思います。

【豆腐入りお月見団子】

■材料（作りやすい分量）

- 白玉粉：50g
- 絹ごし豆腐：50g
- 水：0～10g
- ※豆腐の水分でまとまる場合は、水は入れなくて大丈夫です。
- 砂糖：大さじ1
- しょうゆ：小さじ2
- 水：50ml
- 片栗粉：小さじ1/2
- ※片栗粉は同量程度の水で溶いておきます。



■作り方

- 1、ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、白玉粉となじぶようによくこね、耳たぶくらいのやわらかさにします。生地が固い場合は、水を少しずつ加えます。
※べたつきすぎる場合は白玉粉を少し足し、固い場合は水を少し足します。
- 2、子どもが食べやすいように、だんごは小さめに丸めます。
※丸いままだと詰まりやすいので、少し平たくつぶした形にすると安心です。
- 3、沸騰した湯にだんごを入れ、浮き上がってから、さらに1～2分ほどゆで、冷水にとり、水気を切っておきます。
- 4、耐熱容器に、砂糖・しょうゆ・水・片栗粉を入れて、片栗粉が沈まないようによく混ぜます。ふんわりラップをして、電子レンジで600Wで20～30秒ほど加熱し、一度取り出してよく混ぜます。もう一度、600Wで10～20秒ほど加熱し、とろみがついたら完成です。とろみが足りない場合は、10秒ずつ追加で加熱してください。

ひと口チャレンジは“安心”から



子どもが初めての食べものや苦手な食べものに向き合うとき、いきなり「食べる」ことはハードルが高いことがあります。まずは、見る・触る・においをかぐ・なめるなど、食べる前の経験も大切な一歩です。「食べられた量」よりも、「近づけたこと」や「挑戦してみたこと」を認めてあげましょう。無理だったときは、残しても大丈夫。「できたね」「触れたね」「においをかげたね」と声をかけることで、子どもは安心して次のチャレンジにつながりやすくなります。

