

食育だより



9月



八尾市立保育所 調理室



9月に入りました！！新米の季節ですね！！お月見に食べる月見団子は収穫に感謝し、新米を丸めて月に見立てて作ったのが始まりです。

ご家庭では新米を使い、お家の方の愛情たっぷり「お結^{むす}び」を、子どもと一緒におやつで作ってみてはいかがでしょうか？これも大事な食育です♪

今、一番おいしいおやつ！！



「おはぎ」と「ぼたもち」

9月はお彼岸ですね！お彼岸ではお餅に「五穀豊穡」小豆に「魔除け」の意味を込めて、おはぎをお供えするようになったといわれています。

ところでみなさん！「ぼたもち」と「おはぎ」の違いを知っていますか？知りたいですよね？？教えましょう！！

諸説ありますが、春には牡丹（ぼたん）の花に見立てて「ぼたもち」秋には萩（はぎ）の花に見立てて「おはぎ」と呼ばれます。また、小豆が旬で皮が柔らかい秋はつぶあん、春は皮が硬いのでこしあんにするため、おはぎはつぶあん、ぼたもちはこしあんと区別されたりします。



みんなで作ろう！！簡単おはぎレシピ♪

(約10個分)		①ご飯に片栗粉と水を入れ、しゃもじでよく混ぜます。
・ご飯	450g	②ラップをし、レンジであつあつになるまでチンします。
・片栗粉	40g	③しゃもじでモチモチ感が出るように、軽く米粒をつぶしながらよく混ぜます。
・水	40CC	④粗熱が取れば手に水を付け、10個に丸めます。
・あんこ	340g	⑤手に水を付け、あんこを手のひらに取りうすく広げごはんを乗せ、あんこを引っ張るようにして包みます。
<1個 172kcal>		

