



きゅうしょくだより



R7年 9月号 あおぞら保育園

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきました。旧暦の8月15日（今年は10月6日です！）は「仲秋の名月」です。満月は年に12～13回見ることができますが、仲秋の名月が一番明るく美しいとされています。日本古来の行事ですが、もとは中国から伝わった収穫をお祝いする行事だったそうです。十五夜は、芋の収穫を祝う意味を込めて「芋名月」とも言います。そこで今回は、「里芋もち」をご紹介します。

里芋と聞くと、皮をむくのが大変で敬遠されがちですが、電子レンジで皮ごと加熱する事で栄養も逃さず簡単に調理することが出来ます。ご家庭でも試してみたいはいかがでしょうか。



【里芋もち】

＜材料・8個分＞

- ・里芋 300g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・塩 少々
- ・油 大さじ2
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・焼きのり 適量

＜作り方＞

- ①里芋はよく洗い、皮付きのまま耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジで600Wで3～4分加熱する。柔らかくなったら皮をむき、つぶしてなめらかにする。片栗粉・塩を混ぜてこね、8等分にして平らな円形に整える。
- ②フライパンに油を熱して①を並べ、中火で両面2～3分ずつこんがり焼いて取り出す。
- ③フライパンに醤油・砂糖を入れてひと煮立ちさせ、②にぬり、焼きのりを添えて完成。

＜里芋の栄養＞

●カリウム

里芋にはカリウムが多く含まれており、いも類の中では一番です。カリウムは、体内の塩分を排出する働きがあり、高血圧の改善効果が期待できます。

●ぬめり成分

里芋にはガラクトンなどのぬめり成分が含まれています。このぬめり成分には、消化管の粘膜を保護したり、免疫力を高める効果があると言われています。



今年も北海道野菜が届き始めました！

毎年、美味しい野菜が北海道から届きます。今年も第一弾として、8月25日のおやつのもろこしご飯おにぎりに使いました。午前中に、きりん組さんに皮をむいてもらいました。とてもきれいにむいてくれて、給食室はとても助かりました！ありがとうございました。甘くて美味しいともろこしでした。これからも色々な野菜が届くので楽しみにしてください。次は、9月8日の「トマトマーボー」のトマトに北海道野菜を使う予定です。どんな味だったかお子様とお話してみたいはいかがでしょうか。