

# ごはんだより

龍華保育園  
宮保育園  
こま草保育園

9月号

## 十五夜

今年の十五夜は、9月24日（日）です。十五夜には、お月見団子を作ったり芋やかだものをお供えて、秋の収穫に感謝します。

この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から「一番きれいな月」として眺めてきました。

給食では、9月24日をお月見献立にしました。

さつま芋のごはんに旬の魚のサンマ、秋のぐだくさん汁を取り入れました。

お家でも十五夜や秋が旬の食べものについて、食卓の話題にしてみてもはいかがでしょうか。



## イモフラン

<9月の給食メニューより>

### 材 料

クラッカー	10枚分
・さつま芋	太1/2
・生クリーム	100g
・クラッカー	10枚

### < 作り方 >

- ①さつま芋は、皮をむきやわらかくゆでる。  
(蒸してから皮をむいてもいいです)
- ②①を熱いうちに裏ごしし、荒熱をとる。
- ③②に生クリームを加え、よく混ぜる。  
(搾り出せるくらいの固さになるよう量を調節しましょう)
- ④③を搾り出し袋に入れ  
クラッカーの上にのせて  
出来上がり。  
(スプーンですくってのせてもいいです。)



## つくねのあんかけ

<9月の給食メニューより>

### 材 料

3~4人分

・鶏ひき肉	250g
・玉ねぎ	100g
・干しいたけ	3g
○塩	適量
○酒(又はシイタケの戻し汁)	15g
○片栗粉	適量
☆しょうゆ	10g
☆砂糖	7g
☆みりん	5g
☆水	25g
・片栗粉	適量

### < 作り方 >

- ①玉ねぎ・戻しいたけはみじん切りにする。
- ② ボールに鶏ひき肉、①、○の調味料を入れよく混ぜる。
- ③ 油をひいたフライパンで両面を焼く
- ④ 鍋に☆の調味料を煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
つくねにかける。

9月はつくねにレンコンを入れます。  
レンコンのシャキシャキした食感が  
楽しいつくねに仕上がります!!