



令和7年度9月



日中は夏と変わらない暑い日が続きますが、日が落ちるのが少しずつ早く、

夕方ごろには涼しい風で過ごしやすい季節になりました。

涼しくなってきましたが、こまめな水分補給は忘れずにしましょう！



### ○お月見団子はなんで丸いの？○

お月見団子が丸いのは、十五夜の別名「芋名月」にちなみ

里芋の形に見立てて作られています。

また、満ち欠けをする月が満ちる姿を模して

農家の豊作祈願や収穫祝いに加え、物事の健康や幸福をあらわしています。

**実は、まん丸のお月見団子は NG!?**

→まん丸のお月見団子は亡くなった方の枕元にお供えするものとされている為

少しだけ上をつぶして作りましょう。

保育園でもお月見団子として幼児組にはきな粉団子を提供します。

ぜひお家でもお子さんと一緒にお団子作りしてみてくださいはいかですか？



十五夜とは…

旧暦の8月15日の夜のこと

秋の真ん中に出る満月を意味

### 🍄9月に旬の野菜🍄

なす／かぼちゃ／さといも／生姜／人参／さつまいも／きのこ（しいたけ、舞茸、しめじ）

※南瓜は夏に収穫を行うため夏野菜としても知られていますが、貯蔵で甘味が増すので冬まで旬が続きます。

※さつまいもの旬は9月～12月／貯蔵して少し乾燥した冬に甘みが増す。

**献立にも旬の食材が沢山！！**



9/5.22→さつま芋のバター焼き、スイートポテト（さつまいも）

9/26→茄子のチーズ焼き（なす）

9/29→豚肉の生姜焼き（生姜）

9/22.29→かぼちゃサラダ、ピザ風かぼちゃ（かぼちゃ）

9/24.25→きのこ汁、ホキのきのこマヨネーズ焼き（きのこ）

#### \*ホキのきのこマヨネーズ焼き\*

- ・ホキ 1切れ
- ・料理酒 3g
- ・塩こしょう 適量
- ・マヨネーズ 14g
- ・味噌 2.5g
- ・きのこ（園ではしめじとえのきを使用）
- ・玉葱 お好みの量

#### 作り方

- ① ホキに酒と塩こしょうを振る
  - ② マヨネーズ、味噌、きのこ、玉葱を混ぜ合わせる（ソース）
  - ③ ソースがこぼれるのを防ぐためホキをアルミケースに入れ、ソースをかけ、オーブンで焼く（180℃／20分程）
- ※オーブン機能がない場合は、フライパンにアルミホイルで包んだ魚を並べ、蓋をし、蒸し焼きにする。

**タラや鮭でも代用できるので、ぜひ試してみてください！！**