

給食だより 9月号

2018. 9. 1 名島保育園

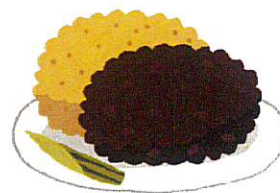
9月23日は秋分の日です。昔からお彼岸には「ぼたもち・おはぎ」をお供えますね。今回は、ぼたもちとおはぎのちがいと小豆についてご紹介します♪

【ぼたもち】

- ・春が見ごろの牡丹の花のように丸い形で大きい。
- ・春になると、豆が乾燥して皮が硬くなるので、取り除いたこし餡。
- ・もち米をついて、お餅にしたもの。

【おはぎ】

- ・秋が見ごろの萩の花のように、やや細長く小ぶり。
- ・収穫したての新豆は柔らかいため、つぶしたままのつぶ餡。
- ・もち米をにぎったもので、つぶつぶが残っているもの。



昔の人々は、自然を暮らしの中に上手にとりいれていました。季節の花を意識して食べ物の呼びかたや形を変え、ご先祖さまの供養を行う。こうした風習は、ずっと変わらずに残していきたいものです。

～小豆のこと～

小豆の形や色を見てみてください。実は、私たちの身体の1部にそっくりなのです。それは体の中の汚いものを尿として外に出してくれる『腎臓』です。内臓や身体の形が似ている食材は、その箇所に対する薬効的成分を持つとマクロビオティックでは考えられています。

小豆にはデトックス効果があるので、家庭料理にも取り入れて血管のお掃除をしてみませんか？また、催乳作用があり、母乳の出もよくなると言われていますよ。

小豆にはビタミンB1が多く、疲れやすい人は小豆を少量ずつでもご飯に炊き込んでみるのもいいかもしれません。

～小豆を使ったレシピ～

☆小豆かぼちゃ

小豆	150g
かぼちゃ	150g
昆布	約10cm角1枚
塩	小さじ1/2～1

かぼちゃには抗酸化作用があるので、さらに血管をきれいにしてくれます。
おやつとしてもおすすめのメニューです！

- ①小豆をよく洗う。
- ②小豆と水3カップを鍋に入れて、小豆がやわらかくなるまで煮る。
- ③昆布を1cm角ぐらいに切って②に入れる。
- ④1.5cm角に切ったかぼちゃを③に入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤塩で味をととのえて、できあがり。

☆小豆茶

小豆	1カップ
昆布	約5cm角1枚
水	4カップ

むくみや冷え性にも効果があるので、ダイエットにおすすめです。
ノンカフェインなので、小さなお子さんや妊婦さんも安心して飲めますよ！

- ①小豆をよく洗う。
- ②小豆と昆布と水を鍋に入れ、4時間～1晩浸水させる。
- ③鍋を火にかけ、沸騰したら弱火で約20～30分煮出す。
- ④小豆をこして、できあがり。
残った小豆は、水を足して煮てやわらかくなったら食べられる。