

給食だより 9月号

2022.9.1 名島保育園 塩谷

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」をお供えています。

小豆の赤色には、災難が身に降りかからないようにするおまじないの効果があると信じられていて、邪気をはらう食べ物とされていました。そのため、先祖の供養と結びついたものと思われています。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。

小豆に含まれるイソフラボンに女性ホルモンと同じような働きがあることが分かってきました。小豆に多く含まれる亜鉛や豊富なビタミン類には、女性の生理のリズムを整えたり、骨や脳の成長、発育を促したりといった作用があります。

小豆の形や色を見てみてください。実は、私たちの身体の一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。

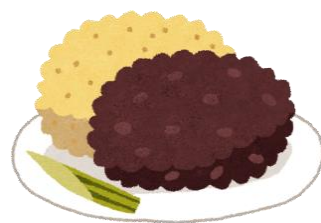
小豆はビタミンB1が多いので、疲れやすい人は小豆をご飯に炊き込んでみるのもいいかもしれません。

【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、取り除いたこし餡を使う。
- ・健やかな成長を願う気持ちが込められている。

【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なため、つぶしたままのつぶ餡を使う。
- ・秋に収穫したものを食べることで子宝に恵まれ、子々孫々まで家が繁栄することを願う気持ちが込められている。



～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
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！

- ①小豆をよく洗う。
- ③小豆と水を入れた鍋を火にかけ、小豆が踊るくらいの火で約 40 分煮る。
- 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。