

第7号  
H30.10.1  
打越保育園  
柴養士 中城

## ～日本の行事 神無月～

### 《えびす講》



〈福運を願ってえびす様に詣でる〉

恵比寿様といえば、右手に釣り竿、左手に鯛を持った七福神のひとつ。漁村にあっては豊漁、町家には商売繁盛、農村では豊饒の神として信仰されて人気の高い神様で、その神様を祀る行事は「えびす講」として知られます。えびす講の行われる日は、旧暦10月20日、11月20日、1月10日、1月20日とさまざまですが、関東では新暦の10月20日（はつかえびす）に、関西では1月10日（とおかえびす）に行くところが多いようです。

えびす講の由来は、旧暦10月（神無月）に、日本中の神様が出雲に出かけるなかで恵比須様だけが留守を守ってくれたため、残された恵比須様をお慰めするために始まったといわれます。その日は、恵比須様を信仰する商家の人が各所の恵比須様をお参りして福運を祈ります。また、留守番してくる恵比須様に感謝して、10月19日の晩に、肴や菓子などを供えて祝う風習があります。

【東京・日本橋のべったら市】

「べったらべったら」という威勢のいいかけ声で知られる日本橋のべったら市。10月19・20日に催されます。もとは、えびす講のお供え物などを売っていましたが、いつからか鰻がべったりついた浅灘の大根を売るようになったといえます。

### 《十三夜》

日本では、古くから秋の名月を鑑賞する「お月見」の風習があります。お月見という旧暦八月十五日の十五夜がもっとも有名ですが、日本では古来もうひとつ旧暦九月十三日の十三夜もまた美しい月であると重んじていました。

中秋の名月（十五夜）はもともと中国で行われていた行事が日本に伝来したのですが、この十三夜の名月は日本独自の風習だそうです。これには宇多法皇が九月十三夜の月を愛で「無双」と賞したことが始まりとも、醍醐天皇の時代（延喜十九年：西暦919年）に開かれた観月の宴が風習化したものとも言われています。

一般に十五夜に月見をしたら、必ず十三夜にも月見をするものともされていました。これは十五夜だけでは、「片月見」といって嫌われていたからです。

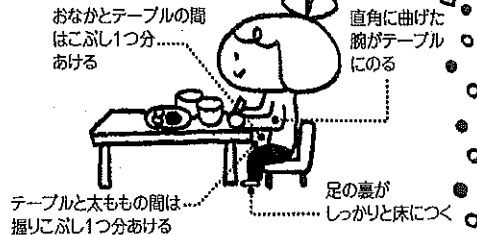
十五夜はサトイモなどを供えることが多いため「芋名月」と呼ばれていますが、十三夜は「粟名月」とか「豆名月」と呼ばれています。これはお供えとして粟や豆を、神饌などに供えるからだそうです。中秋の名月の後なので、「後の月」と言われたり、「小粟の名月」と呼ばれる月もあります。これは旧暦九月十三日の晩のお天気で、翌年の小麦の豊作、凶作を占う習慣から来ています。

十五夜はあまりすっきりしない夜空であることが多いのに対し、十三夜の夜は晴れることが多いようで、「十三夜に曇り無し」という言葉もあります。

### 食べるときの姿勢について

椅子に座っての食事は、1人でお座りができるようになる頃を目安に行います。テーブルは肘を曲げた状態で腕を90度に置ける高さに。椅子は、ももが圧迫されないこと、足の裏がきちんと床に着くこと、猫背にならず楽な姿勢で座っていられる物を選びましょう。また、両肘を広げても隣とぶつからない距離をとることも大切です。

### 安定した姿勢で食べられるようにしましょう



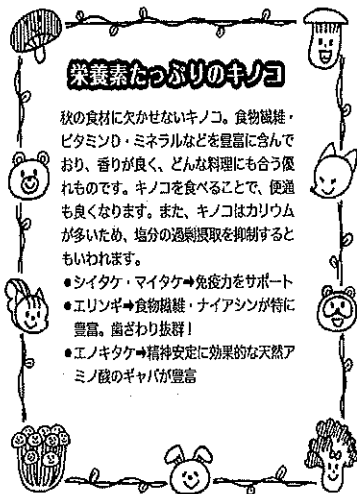
### ☆かじきの竜田揚げきのこあんかけ☆

〈材料〉

かじき・・・・・・・・・・4枚	しめじ・・・・・・・・・・1pk
(下味)	まいたけ・・・・・・・・・・1pk
塩・こしょう・・・少々	えのき茸・・・・・・・・・・1袋
酒・・・・・・・・・・小さじ1	しいたけ・・・・・・・・・・4枚
	にんじん・・・・・・・・・・1/6本
片栗粉・・・・・・・・・・適量	ねぎ・・・・・・・・・・1/4本
揚げ油・・・・・・・・・・適量	しょうが汁・・・・・・・・・・大さじ1/2
	醤油・みりん・・・・・・・・・・各大さじ1
	片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1
	(水で溶く)

〈作り方〉

- ①かじきは下味をつけて片栗粉をつけて揚げる。
- ②にんじん・しいたけは千切り、ねぎは小口切り、えのき茸は、2cmくらいに切る。しめじ・まいたけは、付け根の部分を落とし手で小皿に分けておく。
- ③かつおだし汁でにんじんを煮て、少し煮たら、きのこ類を入れて煮ていく。
- ④きのこに火が通ったら、味をつけ、ねぎとしょうが汁を加えて、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤揚げたかじきに④をかけ出来上がり。



### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

### 10月が旬の食材

〈野菜〉 里芋・じゃが芋・白菜・三つ葉・南瓜  
カリフラワー・かぼちゃ・さつまいも・さつま芋・きのこ  
ごぼう・人参・大根・小松菜・ほうれん草  
ピーマン・キャベツ・チンゲン菜・レタス など

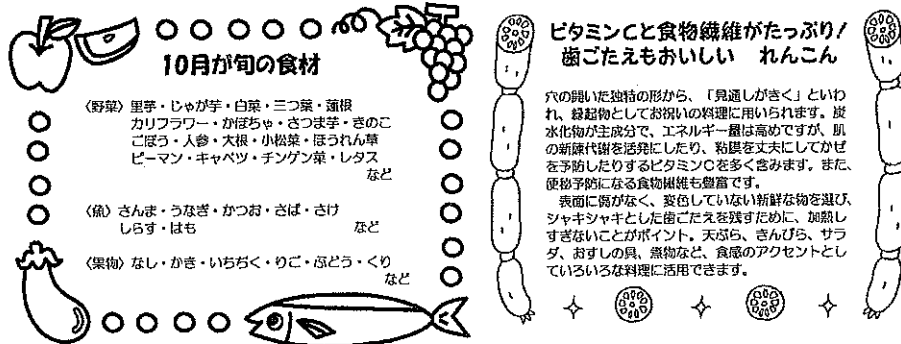
〈魚〉 さんま・うなぎ・かつお・さば・さけ  
しらす・はち など

〈果物〉 なし・かき・いちぢく・りご・ぶどう・くり など

### ビタミンCと食物繊維がたっぷり/歯ごたえもおいしい れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、発癌物としてお粥の料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギーは高めですが、肌の新陳代謝を活性にしたりと、粘膜炎を丈夫にしておかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、さんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。



# 楽しく!おいしく!食育

給食だよりの裏面を利用して、各クラスが行った食育活動の紹介や、8月に予定している調理保育についてなど、保育園の給食・食育に関することをお知らせしていきます。



## つばめ組

### 世界の料理を知ろう ～里芋と青菜のスープ作り～

つばめ組さんは世界の料理を知ろう第5弾目としてベトナム料理の里芋と青菜のスープを作りました。ベトナム語での名前はパローバクサムサイという少し難しい名前があることを伝えると、やはり「難しい!」と子ども達は言っていました。興味深そうに話を聞くことができていました。使う食材の名前をクイズ形式にして、この野菜は何かわかるかみんなに聞いて答えてもらいながら進めていきました。スープに入る里芋、小松菜や調味料の名前をしっかりと言い確認しながら覚えていきました。作り始めると里芋の皮を剥いた後の色の違いやスープに具材が入った時の火の通った色の違いをよく見ていきました。また里芋は水につけておくとも色が変わらないことも伝えていきました。できあがったスープは給食の時間にみんなでおいしくいただくことができました。よく食べて「里芋やわらかい!」「おいしい!」といって大満足でした(AA)



## 分園の様子

### 【秋の食材の3色のグループ作り】

...秋の食材の紹介をした後に3色のグルー分けをして表を作りました。食材の名前を憶えている子が多く質問をすると答えてくれる子が何人かいました。グルー分けはまだ難しいようだったので一つ一つ子どもたちと確認をしながら貼って完成させました。給食前などに3色のグループの話をしているからか意欲的に取り組んでいる子が多かったです。

### 【バケツ稲の観察、観察画】

...バケツ稲の観察をした後に観察画を描きました。バケツ稲が成長して穂ができ子どもたちにお米だよと知らせると『ご飯!』と言ってよく見ていました。観察画も保育士と一緒に一生懸命、描いていましたよ。

## 0歳・1歳・2歳児の食育の様子

今月も各クラス旬の食材を観察していきました。

ひよこ組・こばと組は椎茸、しめじ、まいたけ、マッシュルームの4種類を観察していきました。同じきのこでもいろんな種類があることや、調理前はこんな風になっていることも分かりました。あひる組さんは柿の観察を行いました。丸まる1個を観察してから半分に切り、中のタネの様子や果肉を間近に見て秋を感じることができました。

## ひばり組

### 蒸しケーキ作り

まず使う材料を見せていきました。材料もみんな確認しながらボウルに入れていきました。ボウルに入れる時に何を入れるのか子どもたちと一緒に言いながら入れていきました。みんな真剣に見ている様子が見られました。「いいにおいする♪」や「早く食べたい!」の声がありました。蒸すことがテーマなので子どもたちからも「蒸して作るんだよね?」との声があった。蒸し上がる様子は興味津々で、不思議そうに見ていましたよ。給食時に人数分に切り分けみんなで味見をしました。美味しそうに食べていた。

## かなりや組

### 梨のコンポート作り

まず梨を季節の果物ということ伝えてながら、観察も行っていました。皮をむく前の梨を触ってみて、ざらざらとした触感を体験してから調理保育を行っていました。調味料のレモン汁の匂いをかぐと酸っぱい匂いにみんなびくりしていました。「酸っぱい匂いがする」や、「さわやか～」と言っていた子ども達もいましたよ。器具の名前を確認しながら進めていきました。お鍋に梨、砂糖、レモン汁を入れて煮込んでいく様子を観察しました。できあがったコンポートは冷蔵庫で冷やし、おやつ時間に味見をすると「甘くておいしい!」と言いながら幸せそうに食べていました。

## 10月の食育活動予定

### 【こばと組】(2歳児クラス)

パンパンジー作りを行っていきます。野菜を切る所から茹で、ドレッシングも手作りしていきます。出来上がりはみんなで試食します。

### 【ひばり組】(3歳児クラス)

かぼちゃとじゃが芋のニョッキ作りを行っていきます。調理法『蒸す』をテーマにかぼちゃ、じゃが芋を蒸し、つぶしたものをみんなで丸めていきます。

### 【かなりや組】(4歳児クラス)

絵本ぐりとぐらのすみれちゃんの出でくる『かぼちゃのべたべた焼き』を作っていきます。絵本を見ながら進めていきます。

### 【つばめ組】(5歳児クラス)

～世界の料理を知ろう～第6弾 韓国で食べられているチヂミを作っていきます。日本にも同じような調理法で作るお好み焼きがあることも伝えていきます。たれも手作りし、出来上がりはみんなでいただきます。