

## 大人の時間・子どもの時間

～涙は登る～

私の家は娘が二人いますが、次女を出産する際に妻が入院せざるを得なくなり、1週間私と長女の二人の生活の時がありました。その当時は育児休業のような制度はなく、やむを得ず、祖母（私の母）に頼んで昼間の間は面倒を見てもらうことになりました。

長女にとっては母は入院、父は仕事。状況は理解しているようでしたが、日頃関わりのなかった祖母との生活に不安と緊張を憶えていたことを思い出します。

父親と母親に守られ安心した生活が一気に崩れた中で、娘なりに覚悟を決めていたようで、祖母からも「おりこうさんにしているよ」と電話で報告してくれていました。

私はそうか「**それなら安心、時間通り仕事に専念できる**」と高をくくっていました。

ところが仕事から帰ってきたマンションの扉を開け「ただいまー」と声をかけた瞬間。

リビングにいた娘が入口まで、タタタタッーと走り寄り、立ち止まった瞬間、私の顔を見るなり。

大きなつばらな瞳から大粒の涙をぼたぼたと落とすのです。



20年ほど前のその時の光景は今も忘れられません。

涙が瞼の下側から、まるで津波のように、どんどん目の表面を登り、そして、それが一気に決壊して、大きな涙の粒となって落ちていくのです。

その時、そうか「**涙は登るのか**」と感慨深い気持ちになりました。

その夜は私から片時も離れず一緒に寝ましたが、小さな両手で私のシャツを精一杯の力でつかみながら、しばらくして安心して寝ました。その私の娘も23歳になりました。

そんな中、あるお父さんが結婚を間近にした娘のことを回想して、次のようなことを言っていました。「**自分の娘は預かりものだから、いずれ返さないといけない。たまたまこの家で生活していただけ。**」手塩をかけて育てた娘が旅立とうとしている寂しさを払拭するための精一杯の言葉です。

7月の園だよりで書いた、レバノンの詩人 カーリル・ジブランの「**あなたの子どもは あなたの子どもではありません**」という詩に通じるものです。

親は自分の子どもを自分の所有物かのように、一つの人格をもつ存在と捉えられず、**大人の都合と大人の考え**で子どもを押し付け、子どもののびのびとした成長を妨げていることがあります。その究極が子どもの虐待といえるかもしれません。



子どもとの関わりをよくするために一つ提案です。

先ず、大人と子どもは時計を持っているのですが、その**時間の進み方も見え方も全然違うと考える**のです。大人の時計は1～12の数字が書かれていますが、子どもの時計には、いろんな絵文字が描かれています。大人には読めないし理解もできません。ですから、一緒に生活していくには、大人はいつも子どもの時計が「**今、何をする時間になっているの？**」と本人に確認しなければならないのです。めんどくさいことですが、それをしないと一緒に生活できないのです。大人が昔使っていた時計。今は見えませんが、子どもはその時計を使って生活しているんだと考えてみてはいかがでしょうか？

# 9月の行事予定

ご協力よろしく  
お願いします

○ 7日(土) **お弁当日**…秋祭り準備の為、給食の準備ができません。

※離乳食児もご用意ください。

秋祭り { 13:30~15:00…設営準備 (やぐら立て・ちょうちん吊り・ヨーヨー作り等)  
17:30~19:00…夜店 (前半・後半担当のご協力よろしくお願いします。)  
19:00~19:30…子どもたちの盆踊り。



※雨天延期…8日(日) 17:30~19:30

※園児はもちろんのこと、卒園児や近隣の方々も楽しみにしている行事です。

みんなで協力して運営し、楽しいひとときになりたいと思っていますのでよろしくお願いします。

○ 11日(水) 避難訓練 (津波)

○ 13日(金) 18:00~保育料無償化についての説明会

○ 16日(月) **敬老の日 休園**

○ 20日(金) 誕生会

○ 23日(月) **秋分の日**

○ 27日(金) 運動会予行練習 9:30~

※3.4.5歳児は、水筒をご用意ください。

**☆3・4・5歳児運動あそび☆**  
10日(火)・17日(火) 10:00~  
動きやすい服装・運動靴で登園して下さい。

●毎週金曜日…幼児合同礼拝 (一麦教会：橋本いずみ牧師のお話を聞きます)

## < 10月の行事予告 >

5日(土) 運動会 (場所：難波の梅小学校体育館) 9:30~12:00

16日(水) 芋ほり遠足…伊丹市 (中島農園) 対象：くじら・いるか・らっこ・ぺんぎん

25日(金) 全園児お弁当日 いるか・くじら園外保育「虫取り大作戦」



### ☆園庭開放☆

毎週水曜日 AM9:30~11:00

地域の0歳児~就学前のお子さんを親子で受け入れ、園庭で自由に遊んで頂いています。ご近所の方を、ぜひお誘いください。

9月もまだまだ暑い日が続くと思います。引き続きシャワーをする予定にしていますので、タオルの準備・シャワーチェックの記入などお忘れなくお願いします。



### 中央中学校のトライやるウィーク

18日(水)~20日(金)

24日(火)・25日(水)の5日間

2年生の女子生徒4名が

各乳児クラス・各幼児グループに入ります。

よろしくお願いします。



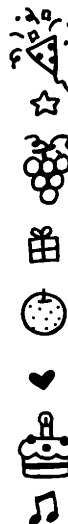
### 支給認定変更申請書

#### 及び変更届について

住所変更・職場変更・勤務時間の変更  
求職活動・就学・妊娠出産・疾病・障害  
介護・看護・災害復旧 等

現在受けている支給認定に変更が生じる場合は、速やかに上記の変更届をご提出くださいますようお願いいたします。

用紙は保育園事務所にありますのでお申し出ください。



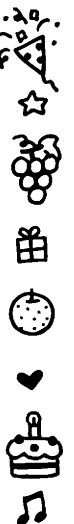
### 9がつ生まれのおともだち

かじわりりゅうがさん 6さい

にしまなつきさん 5さい

あらいれあさん 4さい

ほりもとだんさん 3さい



おめでとう!  
大きくなってね

# 2019年9月度 みどり野保育園メニュー

★はお楽しみメニュー

| 日  | 曜日 | 献立名   | 材 料  |                                    |  |  | おやつ                    |   |                           |
|----|----|---|--|------------------------------------|--|--|------------------------|---|---------------------------|
|    |    |   | 黄◇ カや体温となるもの   | 赤◇ 血や肉になるもの                        | 緑◇ からだの調子を整えるもの  | その他  | 献立名                    | 原材料   |                           |
|    |    |   | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類   | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                     | 野菜類・藻類・くだもの類   |  |                        |   |                           |
| 2  | 月  | 豚肉と野菜の<br>オイスターソース炒め<br>かにカマと胡瓜のサラダ<br>ごはん<br>味噌汁<br>フルーツ（オレンジ） | 片栗粉・油・砂糖<br>油・砂糖<br>米（国産）<br>じゃが芋                      | 豚肉<br>●かにかまぼこ<br>赤味噌・白味噌           | 玉ねぎ・人参・黄パプリカ<br>・チンゲン菜<br>きゅうり・グリーンアスパラガス<br>白菜・しめじ<br>オレンジ              | オイスターソース・醤油<br>穀物酢・醤油<br>かつおだし                       | 牛乳<br>大豆ドーナツ           | ▲牛乳<br>小麦粉・砂糖<br>油・▲牛乳<br>大豆・ベーキング<br>パウダー                    |                           |
| 3  | 火  | アジの竜田揚げ<br>味噌かぼちゃ<br>ベーコンと野菜のソテー<br>ごはん<br>すまし汁                 | 砂糖・片栗粉・油<br>砂糖<br>油<br>米（国産）<br>麩                      | アジ<br>赤味噌<br>●/▲ベーコン<br>豆腐         | 生姜<br>かぼちゃ<br>もやし・人参・ピーマン<br>ほうれん草                                       | 醤油・酒<br>みりん<br>チキンコンソメ<br>かつおだし・醤油・塩                 | 牛乳<br>黒みつわらびもち         | ▲牛乳<br>わらび粉・砂糖<br>黒砂糖   |                           |
| 4  | 水  | 筑前煮<br>キャベツとブロッコリーの<br>ゆかり和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>フルーツ（バナナ）         | こんにゃく・油・砂糖<br>米（国産）                                    | 鶏肉<br>うす揚げ・赤味噌・白味噌                 | ごぼう・れんこん・人参<br>・しいたけ・グリーンピース<br>キャベツ・ブロッコリー<br>・コーン・ゆかり<br>大根・青ねぎ<br>バナナ | かつおだし・醤油・酒・みりん<br>かつおだし                              | 牛乳<br>ツナロールパン          | ▲牛乳<br>▲ドッグパン<br>マヨドレ・胡瓜<br>キャベツ・まぐろ<br>フレーク                  |                           |
| 5  | 木  | 高野豆腐のそぼろ丼<br>平天と野菜のサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ（黄桃）                       | 米（国産）・押麦・油<br>・砂糖・片栗粉<br>油・砂糖                          | 高野豆腐・豚ミンチ・●卵<br>さつま揚げ<br>赤味噌・白味噌   | 玉ねぎ・人参・生姜・いんげん<br>きゅうり・赤パプリカ<br>小松菜・えのきだけ・ワカメ<br>黄桃〔缶詰〕                  | 醤油・酒・かつおだし<br>穀物酢・醤油<br>かつおだし                        | 牛乳<br>スイートポテト          | ▲牛乳<br>さつま芋・砂糖<br>▲バター・●卵                                     |                           |
| 6  | 金  | 白身魚のオーロラ焼<br>じゃが芋の旨煮<br>もやしとオクラのお浸し<br>ごはん<br>スープ               | 小麦粉・油・マヨドレ<br>じゃが芋・砂糖<br>米（国産）                         | ホキ<br>さつま揚げ<br>赤味噌・白味噌             | もやし・オクラ・人参<br>チンゲン菜・玉ねぎ・まいたけ   | 塩・ケチャップ<br>かつおだし・醤油・みりん・酒<br>醤油・みりん・かつおだし<br>チキンコンソメ | 牛乳<br>とうもろこし<br>ビスコッティ | ▲牛乳<br>小麦粉・砂糖<br>オリーブ油・●卵<br>コーン・ベーキング<br>パウダー                |                           |
| 7  | 土  | 秋まつり（お弁当日）  |  |                                    |  |  |                        | 牛乳<br>せんべい  | ▲牛乳<br>アンパンマンの<br>ソフトせんべい |
| 9  | 月  | 鶏肉の唐揚げ<br>ツナサラダ<br>こんぶ豆<br>ごはん<br>味噌汁                           | 小麦粉・片栗粉・油<br>砂糖・オリーブ油<br>砂糖<br>米（国産）<br>巻麩             | 鶏肉<br>まぐろフレーク<br>大豆<br>赤味噌・白味噌     | 生姜<br>きゅうり・コーン・レモン果汁<br>・グリーンアスパラガス<br>さざみ昆布・人参<br>小松菜・しめじ               | 醤油・酒<br>穀物酢・塩・醤油<br>かつおだし・醤油・みりん<br>かつおだし            | 牛乳<br>フレンチ<br>トースト     | ▲牛乳<br>▲食パン・砂糖<br>▲バター・●卵<br>▲牛乳                              |                           |
| 10 | 火  | 家常豆腐（ジャージャー豆腐）<br>切干大根の卵とじ<br>ごはん<br>中華スープ<br>フルーツ（パイナップル）      | 油・砂糖・片栗粉<br>砂糖<br>米（国産）<br>じゃが芋                        | 豚肉・厚揚げ<br>・テンメンジャン・赤味噌<br>さつま揚げ・●卵 | 人参・玉ねぎ・しいたけ<br>・ピーマン・にんにく・生姜<br>切干大根・チンゲン菜<br>キャベツ・ニラ<br>パイナップル缶         | 醤油・酒・中華だし<br>かつおだし・醤油<br>中華だし・醤油・塩                   | 牛乳<br>水ようかん            | ▲牛乳<br>こしあん・砂糖<br>寒天・塩  |                           |
| 11 | 水  | サバの旨煮<br>焼かぼちゃ<br>白菜とブロッコリーのごま和え<br>麦入りごはん<br>味噌汁               | 砂糖<br>油<br>白ごま<br>米（国産）・押麦                             | サバ<br>赤味噌・白味噌                      | 生姜<br>かぼちゃ<br>白菜・ブロッコリー・人参<br>茄子・玉ねぎ・ワカメ                                 | ウスターソース・醤油・酒<br>塩<br>醤油・みりん・かつおだし<br>かつおだし           | 牛乳<br>※ミートマカロニ         | ▲牛乳<br>マカロニ・油・小麦粉<br>砂糖・赤ワイン・醤油<br>塩・ソース・合ミンチ<br>玉ねぎ・にんにく・トマト |                           |
| 12 | 木  | 塩ラーメン<br>とうがんのしらす煮<br>フルーツ（りんご）                                 | ラーメン・油・ごま油<br>砂糖・片栗粉                                   | 牛肉<br>しらす干し                        | もやし・人参・コーン・えのきだけ<br>・青ねぎ・にんにく<br>冬瓜・グリーンピース<br>りんご                       | 醤油・中華だし・塩・みりん<br>かつおだし・醤油・みりん・酒                      | 牛乳<br>おかおかにぎり          | ▲牛乳<br>米（国産）<br>かつお節・醤油                                       |                           |
| 13 | 金  | マーマレードチキン<br>星空サラダ<br>満月ポテト<br>ひじきごはん<br>味噌汁<br>ぶどうかん           | 小麦粉・油・マーマレード<br>油・砂糖<br>じゃが芋・片栗粉・油<br>米（国産）<br>麩<br>砂糖 | 鶏肉<br>ちくわ<br>うす揚げ・赤味噌・白味噌          | 生姜<br>オクラ・人参・キャベツ<br>ごぼう・芽ひじき<br>ほうれん草<br>寒天・ぶどうジュース                     | 塩・醤油・みりん<br>醤油・穀物酢<br>塩<br>醤油・みりん・酒・かつおだし<br>かつおだし   | 牛乳<br>お月見だんご           | ▲牛乳<br>白玉粉・上新粉<br>砂糖・片栗粉<br>豆腐・醤油                             |                           |

※9/11（水）のおやつ「ミートマカロニ」は、園で育てたトマトを使用します※

＜注意事項＞

- アレルギーについて
  - 卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。
  - そば・落花生の入った食材は使用していません。
- 0～2歳児は昼食に牛乳を飲みます。
- 材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 599Kcal |
| 蛋白質   | 21.8g   |
| 脂質    | 18.4g   |
| カルシウム | 243mg   |

| 日  | 曜日 | 献立名   | 材 料  |                                       |  |  | おやつ                   |  |
|----|----|---|--|---------------------------------------|--|--|-----------------------|--|
|    |    |   | 黄◇ カや体温となるもの                                 | 赤◇ 血や肉になるもの                           | 緑◇ からだの調子を整えるもの  | その他  | 献立名                   | 原材料  |
|    |    |   | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類                               | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                        | 野菜類・藻類・くだもの類   |  |                       |  |
| 14 | 土  | 和風あんかけ丼<br>里芋の煮物<br>味噌汁                                     | 米(国産)・油・砂糖・片栗粉<br>里芋・こんにゃく・砂糖                | 豚肉<br>豆腐・赤味噌・白味噌                      | 玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜<br>大根・まいたけ   | かつおだし・醤油・みりん・酒<br>かつおだし・醤油・酒<br>かつおだし                  | 牛乳<br>せんべい            | ▲牛乳<br>ぼたぼた焼   |
| 17 | 火  | チーズハンバーグ<br>ブロッコリースープ煮<br>野菜サラダ<br>ごはん<br>味噌汁               | 油・パン粉・油<br>砂糖・オリーブ油<br>米(国産)                 | 豚ミンチ・牛ミンチ・豆腐・▲チーズ<br>さつま揚げ<br>赤味噌・白味噌 | 玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>きゅうり・トマト・コーン・レモン果汁<br>小松菜・茄子・ワカメ                          | 塩<br>チキンコンソメ<br>穀物酢・塩・醤油<br>かつおだし                      | 牛乳<br>ふかし芋            | ▲牛乳<br>さつま芋・塩  |
| 18 | 水  | サケの照焼<br>ほうれん草ともやしのおおさ刈<br>レバーのケチャップ煮<br>ごはん<br>味噌汁         | 油・砂糖<br>片栗粉・油・砂糖<br>米(国産)                    | サケ<br>鶏レバー<br>豆腐・赤味噌・白味噌              | 生姜<br>ほうれん草・もやし・人参・おおさ刈<br>生姜<br>白菜・青ねぎ                                    | 醤油・みりん<br>醤油・みりん・かつおだし<br>みりん・醤油・みりん・醤油・クチャップ<br>かつおだし | 牛乳<br>ぶどうゼリー          | ▲牛乳<br>ぶどうジュース<br>ゼラチン・砂糖  |
| 19 | 木  | 豚肉と卵のおかか炒め<br>かぼちゃとがんもの煮物<br>麦入りごはん<br>味噌汁<br>フルーツ(バナナ)     | 油・砂糖<br>砂糖<br>米(国産)・押麦<br>麩                  | 豚肉・●卵・かつお節<br>一口がんも<br>赤味噌・白味噌        | 玉ねぎ・人参・ピーマン・まいたけ<br>かぼちゃ<br>大根・チンゲン菜<br>バナナ                                | 醤油・みりん・酒<br>かつおだし・醤油・酒<br>かつおだし                        | 牛乳<br>シュガートースト        | ▲牛乳<br>▲食パン・砂糖<br>▲バター   |
| ★  | 金  | ナポリタンスパゲティ<br>フライドチキン<br>しらすと野菜のサラダ<br>パインかん                | スパゲティ・油<br>小麦粉・片栗粉・油<br>砂糖・油<br>砂糖           | ●/▲ハム<br>鶏肉<br>しらす干し                  | 玉ねぎ・ピーマン・しめじ<br>にんにく<br>きゅうり・グリーンアスパラガス・人参<br>寒天・おろしパイン                    | ケチャップ・チキンコンソメ<br>醤油・酒<br>穀物酢・醤油                        | 牛乳<br>お誕生日ケーキ         | ▲牛乳<br>小麦粉・砂糖・●卵<br>オリーブ油・▲無塩バター<br>みかん缶・ベーキング<br>パウダー・▲ホイップクリーム |
| 21 | 土  | 厚揚げときのこのうどん<br>平天と野菜のソテー<br>さつま芋のバター焼                       | うどん<br>油<br>さつま芋・▲バター                        | 厚揚げ<br>さつま揚げ                          | えのきだけ・しめじ・人参<br>・青ねぎ・だし昆布<br>玉ねぎ・赤パプリカ<br>・グリーンアスパラガス                      | かつおだし・醤油・みりん・塩<br>チキンコンソメ                              | 牛乳<br>ビスケット           | ▲牛乳<br>エースコイン<br>ビスケット   |
| 24 | 火  | 五目卵<br>切干大根サラダ<br>ひじき豆<br>ごはん<br>味噌汁                        | 油・砂糖<br>砂糖・ごま油<br>白こんにゃく・油・砂糖<br>米(国産)<br>巻麩 | ●卵・まぐろフレーク<br>・大豆ミンチ<br>大豆            | 玉ねぎ・人参・干しいたけ<br>・グリーンピース<br>切干大根・ブロッコリー・コーン<br>ひじき<br>茄子・ほうれん草             | 醤油・みりん・かつおだし<br>醤油・穀物酢・みりん<br>かつおだし・醤油・酒<br>かつおだし      | 牛乳<br>ミルクくず餅          | ▲牛乳・片栗粉<br>砂糖・黒砂糖<br>きな粉・塩                                       |
| 25 | 水  | サンマの中華みそ煮<br>マヨポテト<br>ウインナーと小松菜のソテー<br>ごはん<br>すまし汁          | 砂糖<br>じゃが芋・マヨドレ<br>油<br>米(国産)<br>そうめん        | サンマ・テンメンジャン<br>ウインナー                  | 生姜<br>小松菜・キャベツ・人参<br>オクラ・ワカメ   | 醤油・みりん・酒<br>塩<br>チキンコンソメ<br>かつおだし・醤油・塩                 | 牛乳<br>バナナ蒸しパン         | ▲牛乳<br>小麦粉・砂糖<br>▲牛乳・バナナ<br>ベーキングパウダー<br>レモン汁                    |
| 26 | 木  | 揚げ焼き豆腐の野菜あん<br>さつま芋の旨煮<br>麦入りごはん<br>味噌汁<br>フルーツ(りんご)        | 片栗粉・油・砂糖<br>さつま芋<br>米(国産)・押麦                 | 豆腐・豚肉<br>赤味噌・白味噌                      | 白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜<br>もやし・えのきだけ・青ねぎ<br>りんご                                    | 醤油・みりん・酒・かつおだし<br>醤油・みりん・かつおだし<br>かつおだし                | 牛乳<br>ツナマヨ<br>おにぎらず   | ▲牛乳<br>米(国産)・焼きのり<br>まぐろフレーク<br>かつお節・胡瓜<br>マヨドレ・醤油               |
| 27 | 金  | チキンカレー<br>胡瓜のごまネーズサラダ<br>フルーツ(オレンジ)                         | 米(国産)・じゃが芋・油<br>マヨドレ・白ごま                     | 鶏肉<br>ちくわ                             | 玉ねぎ・人参<br>きゅうり・キャベツ<br>オレンジ  | カレーフレーク<br>▲バーモントカレー<br>塩                              | 牛乳<br>チヂミ             | ▲牛乳<br>小麦粉・片栗粉<br>油・ごま油・●卵<br>豚肉・ニラ・玉ねぎ<br>塩・醤油                  |
| 28 | 土  | 三色丼<br>平天とキャベツの煮浸し<br>味噌汁                                   | 米(国産)・砂糖・油<br>砂糖<br>じゃが芋                     | 鶏ミンチ・大豆ミンチ<br>さつま揚げ<br>赤味噌・白味噌        | コーン・ほうれん草<br>キャベツ・人参<br>大根・まいたけ  | 醤油・みりん・塩・かつおだし<br>醤油・みりん・かつおだし<br>かつおだし                | 牛乳<br>ベジスナック          | ▲牛乳<br>ベジたべる   |
| 30 | 月  | 豚肉と根菜のごま煮<br>ブロッコリーとわかめの<br>梅風味和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>フルーツ(黄桃) | こんにゃく・油<br>・砂糖・白ごま<br>米(国産)<br>麩             | 豚肉<br>豆腐・赤味噌・白味噌                      | ごぼう・れんこん・人参<br>・玉ねぎ・グリーンピース<br>ブロッコリー・えのきだけ<br>・ワカメ・しそ練り梅<br>青ねぎ<br>黄桃(缶詰) | かつおだし・醤油・みりん・酒<br>醤油・みりん・かつおだし<br>かつおだし                | 牛乳<br>もちもち<br>チーズかぼちゃ | ▲牛乳<br>白玉粉・上新粉<br>油・▲牛乳<br>▲粉チーズ・塩<br>かぼちゃ                       |



# 給食だより



新米の季節になりました。日本では昔から米を『主食』として食べてきました。

日本は梅雨にたくさんの雨が降った後、暑い夏が来るので米作りに適しています。「米」という字を分解すると「八十八」になることから、米作りには88回もの手間がかかると言われるほど、収穫するまでにはたくさんの作業が必要です。

大切に育てられて、無事に収穫の時期を迎えた米を味わってみましょう。

## ～米はパワーのもと～ **米** の栄養

成分の77%が炭水化物で、消化吸収率が高い。

炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源になる。

白米よりも玄米の方が、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富だよ♪



## ご飯食の利点



### ○どんなおかずにも合う

よく噛むと甘くなるが、特別な味がないので、いろいろな味付けのおかずとの相性がよい。



### ○しっかり噛める

粒状なので消化吸収するために時間がかかり、腹持ちがよい。しっかり噛むことで、満腹感も出る。



### ○バランスがよくなる

ごはんを中心として、焼魚・煮物・味噌汁などを組み合わせた「和食」は脂質の摂りすぎを防ぐ。



### ○無添加である

パンには油や砂糖、塩などが使われるもの、添加物が含まれるものがあるが、ご飯は無添加。



## お米の分類



### 品種

ジャポニカ米：丸みのある楕円形。粘り気がある  
 インディカ米：細長い形。粘り気が少なくパラパラしている  
 ジャバニカ米：粒が大きく、形や粘り気は上2つの中間

### 粘り気

アミロースとアミロペクチンという2種類のでんぷんの割合で違う。アミロペクチンが多い米ほど、粘り気がある。

うるち米：アミロース20%程度    もち米：アミロペクチン100%

### 精米の 度合い

玄米：籾（もみ）から籾がらを取り除いたもの  
 白米：玄米から糠（ぬか）と胚芽（はいが）を取り除いたもの  
 無洗米：白米から肌糠（はだぬか）を取り除いたもの



## 炊飯



＝米がご飯に変化する＝

### 【計量】

1合(180ml)=150g。  
 はかりや計量カップで正確に計量する。

### 【洗米】

お米の表面についている糠（ぬか）を落とす。  
 手早く軽くかき混ぜ、水を捨てる、を2～3回。

### 【水加減】

米容量の1.2倍が基本。  
 十分に浸水させる。

### 【炊飯】

水を吸った米のでんぷんは加熱されると、糊のようにねばりけが出てくる。

### 【蒸らす】

ご飯粒の水分が均一になるよう10分ほどふたをしたまま置く。

### 【返す】

余分な水分が逃げてふっくらする。釜の底から掘りおこすように、しゃもじでほぐす。



米からは主食となる「ご飯」のほか、せんべいや団子のようなお菓子やお酢、日本酒、ビーフン、米粉パンなどの加工食品が作られます。買い物に行ったときには、「どれがお米からできているかな」と子どもと一緒に探してみましよう。

# お月見

お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、この日は「中秋の名月」、「十五夜」と呼ばれます。旧暦の8月は1年の中で最も空が澄み渡り、月が明るく美しいとされてきたため、平安時代から観月の宴が開催され、江戸時代から収穫祭として広く親しまれるようになりました。



## お供え物は？

### ススキ

収穫への感謝を含めて穂の出たススキを稲穂に見立てたり、魔除けとして飾ったりします。

### 農作物

「十五夜」は別名「芋名月」とも呼ばれ、里芋やさつま芋などの芋類を供えます。その他、豊作に感謝するという意味で、この時期に収穫される粟や豆などの農作物を供えます。



### 月見団子

丸い団子を満月に見立て、これから始まる収穫を祈る意味合いがあります。十五夜には十五にちなんで15個供えたり、1年の満月の数に合わせて12個供えたりします。



## 今年の十五夜は9月13日

十五夜(旧暦の8月15日)は「満月」だと思いがちですが、新月から満月までの日数が14日間~16日間と差があるため、実際は1~2日ずれることが多いです。また、現代では旧暦と暦の数え方が異なるため、年によって十五夜の日が変わり、毎年9月中旬~10月上旬の間に訪れます。



## 《おすすめメニューのご紹介》

### ☆☆ ソーキ風汁 ☆☆

#### 《材料1人分》

豚肉(バラスライス肉) 10g  
大根 20g、人参 10g、青ねぎ 3g、白菜 20g  
粉末和風だし 0.6g、水 120cc 薄口醤油 1g 塩 0.5g

#### 《作り方》

- ①野菜・豚肉は短冊に切る
- ②豚肉はさっと下ゆでする。
- ③鍋に水を入れ沸騰したら調味料・野菜を入れ野菜が柔らかくなるまで少し煮る。
- ④最後に豚肉を入れ一煮立ちさせて出来上がり。



『ソーキ』とは沖縄で、豚の骨付あばら肉のことを言います。野菜も大根・人参・白菜にこだわらずお家にあるもので、お子様の好きなものを入れてあげて下さい。  
麺類(ラーメンなど)を入れてもおいしいですよ♪