保育所のおすすめメニュー（おやつ）

栗入りしぐれ

材　料	目安の分量 作りやすい量 こどもサイズ 18 切れ	作り方
上新粉	１２５ｇ	**①材料を混ぜ合わせます。** ボウルに上新粉と白玉粉を入れ、砂糖、あずき缶を入れ混ぜ合せます。 **②水分を加えこねます。** ①の中に少しずつお湯を加え、ダマができないように、耳たぶくらいの固さにこねます。 **③材料を蒸します。** 蒸し器にぬれ布巾を敷き、栗の甘露煮を上に並べ、強めの中火で 30 分ほど蒸します。 **④冷めたら切り分けます。** 冷めたら食べやすい大きさに切り分けます。 **＊しぐれは「もちもち」した弾力のあるお菓子なので、のど詰めしないように大人が一緒に食べましょう。**
白玉粉	１２５ｇ	
ゆであずき缶 （砂糖入り）	１缶（200ｇ）	
砂糖	９０ｇ	
お湯（４０℃くらい）	２７０ｃｃ	
栗の甘露煮	１８０ｇ	

（子ども１人分：エネルギー113ｋcal・たんぱく質 1.5ｇ・脂質 0.2ｇ・塩分 0.0ｇ）

【子どもたちへ食文化を伝えよう～９月９日「重陽の節句」のおやつとは？】

子育て支援課です。９月９日は「重陽の節句」でした。３月の桃の節句や５月の端午の節句と同じ五節句のひとつです。古来中国では奇数は縁起が良く、９という陽の最大値が重なり並ぶ事から「重陽の節句」といい、大変おめでたい日とされ、長寿と無病息災を願う習わしがあります。今回は、神山保育所より、「重陽の節句」にちなんだおやつ「栗入りしぐれ」を紹介します。「重陽の節句」は「菊の節句」とも呼ばれ、菊酒を飲んで邪気を払います。ではなぜ「栗入りしぐれ」が「重陽の節句のおやつ」になったのか？と思いますよね。３月の桃の節句には「ちらし寿司」、５月の端午の節句には「柏餅」のような行事食があり、１年を通して旬の恵みに感謝し、健康祈願も込めて、伝統行事やお祭りに皆でいただきます。「重陽の節句」の頃は「栗」が収穫できるため「栗の節句」とも呼ばれ、栗をいただくのです。そこで、今回は子どもたちに人気の和菓子しぐれに栗を入れてみました。しぐれの材料である「小豆」も赤い色が邪気を払ってくれるという厄除けの食べ物です。「みんなが元気で大きく育ちますように」という願いがこもった手作りおやつなのでした。しぐれのようなヘルシー和菓子が意外と簡単にお家で作れますので、ご家族こそ健康のために、アンチエイジングのために、ぜひ食べてくださいね。