

# 給食室より



## 中秋の名月 ～十五夜～

今年 2022 年の十五夜は、9 月 10 日です。今年の十五夜は少し早い印象です。毎年お月見の日付が違うのは、旧暦の 8 月 15 日を十五夜と呼んでいるからで、空が澄みわたり月がもっともよく見えるため十五夜を『中秋の名月』と呼び、お月見をする習慣が生まれたそうです。

月の神様の依り代と考えられているススキをお供えし、日本の文化である米を使用したお団子を供えて、豊富な実りに感謝しこれからの豊作を祈願しているとされています。

今年の十五夜は土曜です。お団子を作ってお供えをし、夜のお月見を楽しんでみてください。給食では、前日にお月見メニューを提供します。どのようなメニューになるのか、楽しみにしていてください。



## 防災備蓄品のアレンジ

9 月 1 日は防災の日です。園でも災害時のために備蓄しています。災害が起こらず、備蓄品の賞味期限が近付くと、給食で提供しロスのない様にサイクルさせています。その際、どうしても備蓄品は硬かったりパサパサしていたりと、食べにくい印象があります。そのため、園で提供する際には少しアレンジを加えておいしく消費できるようにしています。例えば、緩めの中華野菜餡をかけたり、卵かけご飯のように溶き卵で混ぜたものをおやきのように焼いたり、パンの場合は、フレンチトーストやメロンパンにしたりしています。ご家庭でも、何か美味しく食べられた方法がありましたら、ぜひ教えてください。

## 今日のイチオシレシピ

### 鶏肉のバーベキュー焼き

鶏肉	300g	酒	適量（お肉の下味用）	
しょうゆ	20g	☆ 	玉ねぎ	25g
酒	10g		にんにく	1.5g
砂糖	8g		しょうが	1.5g
はちみつ	5g		りんご	1/4 個
レモン果汁	少々			

1. 鶏肉はお好みのサイズに切り、酒で下味をつけておきます。
2. ☆の食材は全てすりおろしにしておきます。
3. すりおろした食材と、その他の調味料を合わせ、ひと煮立ちさせます。
4. 粗熱が取れたらつゆの部分をお肉に浸し、下味をつけておきます。
5. 焦げないように注意して焼いたら、残りのソースをお肉にかけて完成です。

\* 鶏肉以外にも、豚肉やお魚、からあげなど何にでも合います。

\* 骨付き肉におろしごと漬け込んで焼くと、本格バーベキューのようになります。



## 30 年物の梅 調理師 荒井



梅雨明けに梅干しを干してつけてみました。来年が食べ頃で家族全員楽しみにしています。先日テレビで梅の食べ比べというものをやっていて、30 年物の梅干しがありました。人伝には聞いていましたが、実際に塩がまとっている少しシワシワになっているのを見て、「30 年か…」と感慨深い思いをしました。梅を仕込んでいた時、そのままでもなんだか酔っぱらってしまいそうになります。とても不思議な実だなと感じました。