



## 食育だより

9月に入っても日中はまだまだ暑い日が続いていますね。しかし、朝晩は気温が下がってきました。体調管理や温度変化に気を付けてよく食べてよく遊び、よく眠り、元気に過ごしましょう！



## 十五夜と行事食

十五夜とは旧暦の8月15日（現在では9月中旬～10月上旬頃）の夜のことです。

1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺める『お月見』の風習があります。

農作物の収穫時期にあたるため、月見団子や季節の野菜や果物をお供えし、収穫に感謝する意味があります。

今年は『9月17日(火)』です！

おうちの人と一緒にきれいなお月さまを見てみてください！



## レシピ

### さつまいものお月見団子

(約15コ分)

- ・さつまいも 55g
- ・きな粉 適量

#### ～作り方～

- ① さつまいもを裏ごしし、手で丸められる硬さにしておく。
- ② 1個分の大きさを決めて丸める。
- ③ お皿に盛り付ける。
- ④ お好みできな粉をかけて、完成！！

#### ～ポイント～

食べるときはスプーンで潰したり、小さく分けたりして丸飲みしないように気を付けてください！

**生後5～6か月頃から**

**食べられます！**

**お子さんとお月見気分を味わって  
みてください♪**

