

ラボらぶ通信

9月号 (2018)

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。本当にこの夏は暑かったですね。熱中症のニュースもとても多かったですように思います。暑さと台風とめまぐるしく天気も変わり、体調管理も難しかったかもしれません。皆様はいかがでしたでしょうか？夏休み気分から抜け出せない人はいませんか？9月に入っても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。生活リズムを整えるためにも、「早寝・早起・朝ごはん」を特に意識して過ごしましょう。

さて、秋は実りの季節です。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。「食欲の秋」ともいうように、ついつい食べ過ぎてしまう季節でもあります。腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも必要です。学校でも様々な行事が入っています。体調を崩さないように気をつけて、元気に過ごしましょう。

献立から秋をみつけよう

秋は、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。

ラボのお弁当は、その旬の食材をたくさん使っています。お弁当からおいしい秋を探してみませんか？献立表を見る時は料理だけではなく、どんな食材が使われているのかも確認してみましょう。

～秋に旬をむかえる食べ物～

お米



さつまいも



しいたけ



ぶどう



かき



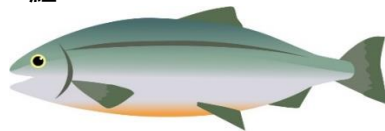
なし



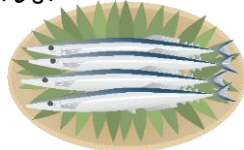
里芋



鮭



さんま



ラボニュース

中高では、7月に夏野菜のドライカレーを提供いたしました。その時に使ったズッキーニは平塚で有機農業を営んでらっしゃる白土さんから購入したものです。白土さんは常日頃から「美味しい野菜を作るのは自然(土)に聞くのが一番」と仰ってました。農業を使って力業で育てるより、野菜や土の本来の力を信じ、それを上手に育てる方が格段に美味しくて質の良いものが出来るそうです。

今後も白土さんが作った野菜を積極的に使わせていただこうと考えております。じゃがいもや玉ねぎなどは早速9月から献立に出ます。お楽しみに。

十五夜

2018年の十五夜は9月24日です。

十五夜は別名「中秋の名月」、「芋名月」などとも呼ばれています。いまではなんとなく、お月見といえばススキと果物、お団子をお供えてお月様にお祈りする日というように捉えられていますが、そもそもお月見はどうやって始まったのでしょうか。

日本のお月見の起源は平安時代に遡ります。はっきりとした由来は分かっていないのですが、昔の中国で里芋の収穫を祝うお祭りが行われていて、その後宮廷行事として月見が定着し、日本に渡来して広まったという説が有力です。

お月見団子



白玉粉・・・200g

豆乳・・・200ml

きな粉・・・大さじ3

きび砂糖・・・大さじ1強

塩・・・少々

すりごま・・・大さじ3

きび砂糖・・・大さじ1強

- ①白玉粉をボウルに入れ、豆乳を少しずつ加えて手でよくこね、耳たぶくらいのやわらかさの生地にする。手につかなくなったらひとまとめにして4等分にし、それぞれを15等分して丸める。
- ②たっぷりの熱湯に①の団子を落とし入れ、浮いてからさらに少し大きくなるまでゆでて中まで火を通す。冷水にとって冷まし、ザルに上げる。
- ③きな粉、すりごまを別々の容器に入れ、それぞれに分量のきび砂糖と塩を混ぜる。団子の水気をふき、半量にきな粉、残りにすりごまをまぶす。

