



## 重陽の節句 9月9日

重陽(ちょうよう)とは陽(奇数)が重なる日、そして奇数の中でも一番大きな数字という意味で『重陽』と言われ、この日は菊に長寿を祈る日で菊の節句とも言われる。菊には邪気を祓い長生きする効果があると昔から信じられ、実際に中国では漢方でも使われるなど、観賞用としてよりも先に薬用として栽培されてきた歴史がある。保育園でも菊花を使用した料理を食べる予定です！



### お米の『分づき』が変わります

### 七分づき → 五分づき

分づき米とは、玄米を削ったもの。五割削れば五分づき、七割削れば七分づきとなり数字が大きくなるほど白くなり白米に近くなります。白米の方が柔らかく消化に良いので、年度の半分は七分づきのお米を使用していました。玄米に近い分づきの米は、白いお米よりもビタミン・ミネラル・食物繊維(胚芽部分)に多く存在するので栄養面で優れています。日本人に不足しがちな亜鉛やマグネシウムが多く含まれる玄米、消化の良い白米のいいところの五分づき米に変えていくことで、美味しいご飯をいつものように食べながらもググッと栄養アップさせて大きく成長して欲しいと思っています。

#### 玄米

糠層や胚芽はそのまま。ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養が豊富だが、炊きにくく硬めの食感。玄米特有の香りがあり、消化は良くない。

#### 5分づき

糠層を約5割削り取る。胚芽はほぼ残る。玄米の半分の栄養が残り、玄米特有の香りが減り、米の甘みを感じることが出来る

#### 7分づき

糠層を約7割削り取る。胚芽はやや削れてしまう。栄養素も残り、炊き上がりは薄い茶色、精白米に近い食感で、味わいがある。

#### 精白米

胚芽と糠層をほぼ取り除く。分づき米より栄養価は低いが、ご飯に艶があって、甘みや粘りを感じる。消化吸収しやすい。

郷土



### 熊本県 いきなり団子

由来は短時間で「いきなり」作れるという意味と、生の芋を調理する「生き成り」(いきなり)という言葉の意味が重なっているといわれている。別のいわれとして、熊本の一部地域では今でも片付けが苦手な人を、いきなりな人と呼ぶそうで、転じてざっとしていることを意味し、ざっと作れる菓子との説もある。



世界



### イタリア アランチーニ

アランチーニは日本でいうライスコロケのこと。ピラフを丸めて小麦粉・卵・パン粉をつけて揚げたもの。形が丸く、きつね色でオレンジに似ていることからアランチーニ。イタリア語で「小さなオレンジ」という意味なのだそう。味付けや具などは様々な種類がある。



## 8日頃 白露はくろくらしのこよみ 秋分の日 9月23日頃

草の葉に白い露が結ぶという意味。夜間に大気が冷え込み、草花に朝露が宿ることから名づけられた。すすきの穂が顔を出し、空が高くなり、本格的な秋の到来を感じられる頃です。日中はまだ暑さが残るが、朝夕の涼しさの中に肌寒さも感じ始める。



1948年法律で「秋分日」と制定され、「祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日」となっている。また春分の日と同様に、昼夜の長さが等しくなる日だが、まだ夏の気配が残る。秋分日前後の一週間を「秋彼岸」と言い、家族でお墓参りや、祖先を供養する「法会(ほうえ)」が行われたりもする。



# ゆうあいうめぼし 完成しました!

夏の土用から雨が続き、8月下旬からようやく晴れ間が見え待ちにまった土用干しをすることができました。子どもたちが手塩にかけたゆうあいうめ干しが完成しました!



ひとつひとつ丁寧に干しざるに並べていきました。子どもたちは香りを楽しんだり、実際に触ることで梅の固さや色の違いをよく見ていました。

全て並べ終わったらみんなで協力してベランダまでざるを運びました。

日中たっぷり太陽の陽を浴びた梅干しは子どもたちの手で取りこみ、色の違いに分けて選別も手伝ってもらいました。

「美味しそう!」「早く食べたいな~!」と出来上がりを楽しみに作業する子どもたちでした。



玄関先で完成した梅干しと梅酢の一部を展示しています。

