NONOHANA だいどころだより

2026 年 11 月

七五三のお祝い

11 月 15 日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は５歳（３歳で祝うことも）女の子は３歳と７歳でお祝いをします。旧暦の 15 日は二十八宿の鬼宿日といわれる“鬼が出歩かない日”にあたり、何事をするにもいい日とされていました。また 11 月は収穫を終え実りに感謝する月で、その月の満月の日である 15 日に神様への収穫の感謝を兼ねて子どもの成長を感謝するようになりました。

野の花園では、13 日においなりさんを食べお祝いしたいと思います。

Q きのこが地球に誕生したのはいつ?

①約 200 年前　②約 2000 年前　③約２億年前

A 正解は③

きのこは菌類の一種で、菌類は植物や動物が誕生する前から生息しています。今のようなきのこを形成するようになったのは約２億年前からといわれています。



園で使っている砂糖のこと

野の花園では、料理によって砂糖を使い分けています。今回はその種類と特徴を紹介したいと思います。

ビート糖



献立全般に使用しています。原材料はビート（甜菜または砂糖大根）と呼ばれる作物でオリゴ糖やミネラルを含んだすっきりとした甘さとコクが特徴です。薄い黄色をしています。

さとうきび糖



おやつ作り等に使用しています。さとうきびのしぼり汁から作られた糖液を煮詰めて作られたもので、独特の味わいと風味がありミネラルが豊富です。黒糖に近い濃い茶色をしています。

このほかにも、杏仁豆腐など白く仕上げたい時みは上白糖を使っています。

●プアマンケーキ●

材料（マフィンカップ５個分）

- 米粉又は上新粉：60g
- ベーキングパウダー：3g
- ピュアココア：10g
- じゃが芋：40g
- 砂糖：25g
- 水：100g
- 油：25g

ココアの味とじゃが芋と
米粉のモチモチ食感が子どもたちに大人気でした★

作り方

①じゃが芋を加熱し潰してなめらかにする
②米粉とベーキングパウダー、ココアをふるう
③砂糖、水、油をよく混ぜ、①を混ぜる
④③に②を加えさっくりとまぜる
⑤マフィン型に入れ 160～180℃で 20～30 分焼く



郷土料理



ふくれがし　（鹿児島県）

小麦粉，重曹，黒糖などを混ぜて蒸した「ふくれ菓子」。鹿児島では黒糖を使った菓子や料理が暮らしの中に根付いており、ふくれ菓子は高価な材料をそろえる菓子ではなく、身近な粉と黒糖を合わせて蒸すことで作れるため、家庭ごとの味として受け継がれてきました。

世界の料理



トゥクパ　（インド）

チベット発祥の温かい汁物系麺料理で、日本のうどんに似た食感や特徴をもちます。たまねぎ、にんじん、ねぎなどの野菜の他、マトンやヤク、鶏肉などが使用されます。

小麦粉は貴重なため、日常食ではなく家庭ではハレの日などの特別食でした。