



いずみナーサリーおやつだより 8月号



8月の献立

月	曜	献立	食材
3	月	ぼうろ	片栗粉、きび砂糖、豆乳、油、ベーキングパウダー、塩
4	火	米粉蒸しパン	米粉、きび砂糖、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー
5	水	スティックおいも	じゃがいも、塩、油
6	木	米粉バナナケーキ	米粉、ベーキングパウダー、バナナ、きび砂糖、油、豆乳
7	金	鮭おにぎり	米、鮭
10日～17日 ナーサリー閉室期間			
18	火	バナナ	バナナ
19	水	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きな粉
20	木	おにぎりーみそ	米、みそ、みりん
21	金	みかんの天板ケーキ	米粉、みかん、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、塩、油
24	月	かぼちゃようかん	かぼちゃ、きび砂糖、寒天、豆乳、きな粉
25	火	さつまいもドーナツ	豆腐、米粉、きび砂糖、油、さつまいも、ベーキングパウダー
26	水	おにぎりーのり	米、のり
27	木	ぶどうゼリー、おせんべい	ぶどうジュース、寒天、せんべい
28	金	にんじんぼりぼりクッキー	米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、油
31	月	米粉と豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油

Ochas のご紹介

Ochas とは、食べること、作ることが大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。毎月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。現在は週に 1 回いずみナーサリーに伺い、おやつ作りやナーサリーのお手伝いをしています。また、3 大アレルギーフリーレシピの考案に取り組んでいます。活動は有志のボランティアで運営しています。



●発行日 2026 年 8 月 1 日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『日本の年中行事 お盆』

こんにちは。暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は、日本の年中行事であるお盆についてご紹介します。

お盆とは、家族や親戚が集まり、ご先祖様を供養する大切な日で、日本人が古くから大切にする先祖崇拝の考え方と、仏教が融合した行事です。お盆の時期は 8 月 13 日から 15 日が主流となっています。13 日には迎え火を焚き、仏壇の盆棚にお供えをし、15 日にはあの世に帰るご先祖様のために送り火を焚きます。地域によっては、精霊流しや踊り、花火でご先祖様を供養するという風習もあるのだそうです。

そんなお盆の供物として最も広く知られているのが、ご先祖様があの世とこの世を行き来する乗り物である精霊馬（しょうりょううま）で、「きゅうり」と「なす」が乗り物に見立てられます。ご先祖様を迎えに行くときは、少しでも早く帰って来ることができるように、足の速い馬に見立てたきゅうりを、あの世に帰るときにはゆっくりと景色を楽しめるよう、歩みの遅い牛に見立てたなすが使われます。また、お盆にはそうめんや精進料理をいただきます。そうめんはご先祖様が乗る馬の手綱とされ、幸せが続くようにという願いが込められています。

お盆は、日本の伝統に親しむ良い機会です。ご家庭でも、夏野菜やそうめんを囲みながらお盆についてお話してみてもいかがでしょうか。

参考（外部リンクが開きます）：農林水産省：日本の年中行事と食「お盆と精進料理」<https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2508/event02.html>（2026 年 6 月 30 日）

日本伝統野菜推進協会：夏野菜は旬真っ盛り！お盆の精進料理や夏祭りで楽しむ地域の伝統野菜を使ったオリジナリティあふれるメニュー

<https://tradveggie.or.jp/traditional-vegetables-news/bon-festival-shojinryouri/>（2026 年 6 月 30 日）



おやつレシピ紹介 米粉とバナナのマフィン

【材料（約 6 個分）】

- ・バナナ 1～2 本
- A・きび砂糖 40g
- ・無調整豆乳 50g
- ・米油（サラダ油）40g
- B・米粉 100g
- ・片栗粉 20g
- ・ベーキングパウダー 4g



【作り方】

1. バナナをボウルに入れ、電子レンジで 30 秒ほど加熱し、潰す。
2. ボウルに A をよく混ぜ、B を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
3. 型に生地を入れ、好みのトッピングをし 180℃のオーブンで 20 分焼き完成。