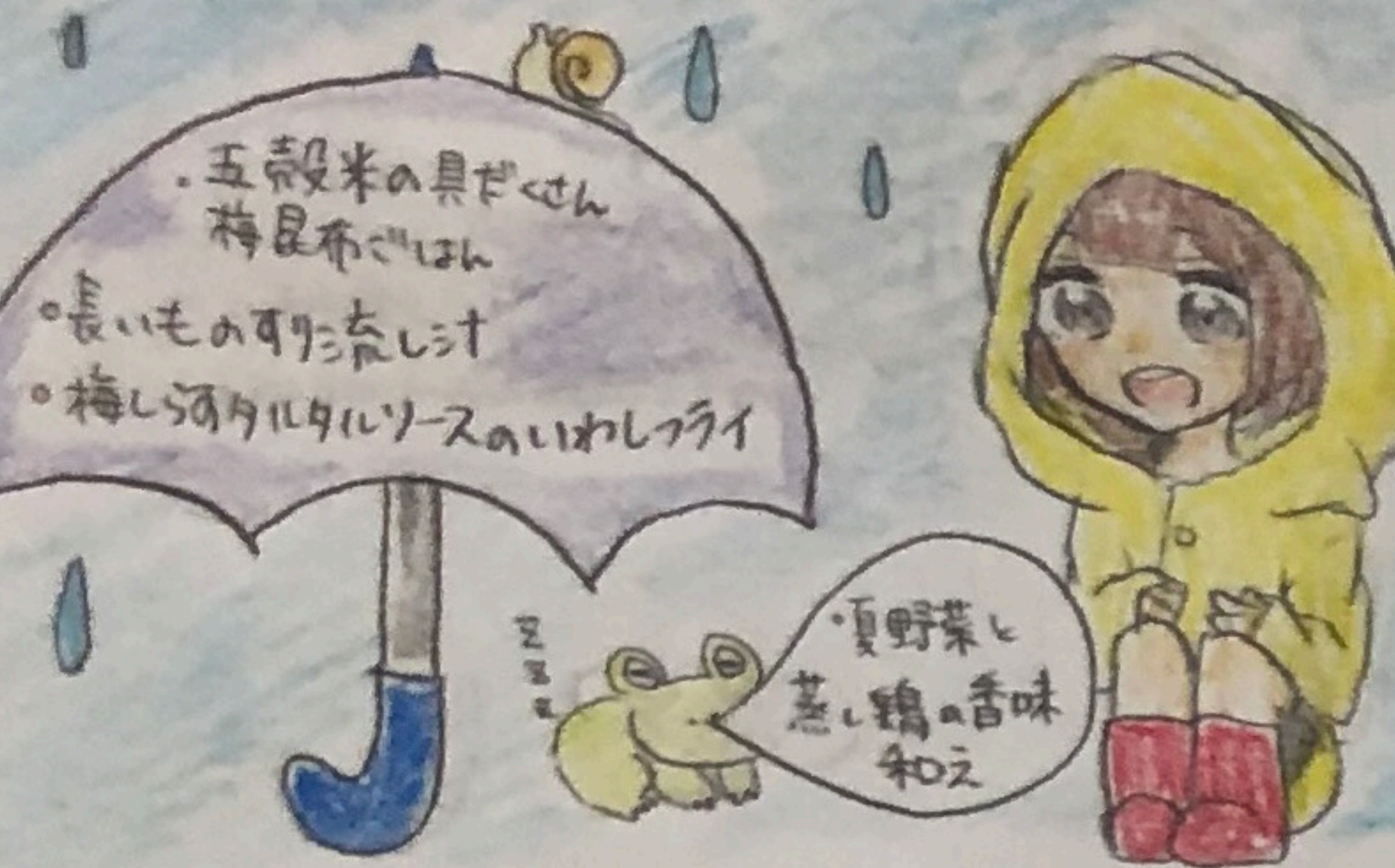


食育だより 6月号

6月の行事食「入梅」

献立



入梅は、梅雨の季節の最初の月で 6月11日頃の時期をいいます。
「梅の熟す時期の雨」という意味で、「梅雨」と呼ばれるようになったという説も...
梅雨は春から夏へと移るための大切な季節。梅雨の楽しみといえば梅。「入梅」の語源でもあるとみられる時期に梅が実り、昔から梅は三毒（食べものの毒・血液の毒・水の毒）を断つとされる健康食で、梅酒や梅干し作りが欠かせませんでした。また、梅干し作りには使う赤じとも向です。

6月の旬の食材 ランキング

- 1位 新じゃが
- 2位 七厘エビ
- 3位 さくらんぼ



様々な「ごはん」

何故問題視されているのかな？
 孤食... 1人で食べる
 粉食... 粉を主に主食にする
 団食... 好きな味があったものを食べている
 小食... 加工食品など味付けの濃いものを食べている
 濃食... 加工食品など味付けの濃いものを食べている
 個食... 同じ食卓にいても家族が別のものを食べている

孤食
一人寂しく食事をする

粉食
粉を主に主食にする

個食
同じ食卓にいても家族が別のものを食べている

団食
好きな味があったものを食べている

小食
加工食品など味付けの濃いものを食べている

Q&A

Q1
30年(前)前は家族で食事をするのが1年に1700~800回あったといわれる。今は、今は1年に何回に減っているのでしょうか？

Q2
「孤食」とは文脈的に推奨されているものは「〇食」でしょうか？

Q3
それをほかの自分の好きな物を食べる事は何をいっているのでしょうか？

Q4
他の人と比べて、食が細い事を何といっているのでしょうか？

Q5
一人で孤独に食事をする事は何をいっているのでしょうか？

答えをシェア！



オススメレシピ 鯖の竜田揚げ

鯖の竜田揚げ
材料(大人2人+子供2人) ~7くらりかた~

- ☆ 鯖 4尾
- ☆ 塩 小さじ1/2
- ☆ 醤油 大さじ2
- ☆ 料理酒 大さじ1
- ☆ 酒 小さじ2
- ☆ 片栗粉 大さじ2~
- ☆ サラダ油 適量

(提供: ABC Cooking Studio さん)

1. 鯖の両面のせいを取り除く。
2. 尾から頭に向かい向きに皮を落し、包丁についたうろこを10-110で拭く。
3. むねの骨を立て、やや斜めに頭を切り落とす。
4. 腹に切れ目を入れ、内臓を取り出し、10-110で腹の中を拭く。
5. 立て塩を作り、鯖を洗い、10-110で水気を拭く。
6. 三枚おろしをし、尾の先を少し切る。
7. 「6」を水と氷半分(7割)の両面に塩を振り、10分置く。
8. ホウロウに醤油、料理酒、酒を合わせ、「7」を5分ほどつける。
9. サラダ油を170℃に熱し、「8」の余分な粉をはらって、2分ほど揚げて完成。

(提供: ABC Cooking Studio さん)

実際に家で試してみよう！