

食育だより 8月号

8月の主な行事『お盆』

お盆...元々は7月15日だったが、現在は8月15日が一般的になっている。
先祖や亡くなった人達の精霊が道に迷わす帰る、来ることを助けるように
13日の夕刻に盆提灯を灯し、庭先に迎え火として麻幹をたく。
14、15日は精霊は家にとどまり、16日の夜に帰る。今度は送り火をたき、
霊を送り出す。

お盆の食事

～精進料理～

先祖と共に生きてきた動物
に感謝する。

仏教の教えの1つである「五戒」の
中で「生き物の殺生が禁じられている」
ことから肉や魚を使わず、豆や野菜
メインの精進料理を使っている。

～白玉団子～

浄土のおみやげ

～豆うめん～

15日のお昼に召し上がる

～型菓子(らくがき)～

餅米を炒めて粉にしたものを木型に
7割2折っておかし。



カルシウムと 欠乏症

カルシウムとは...?

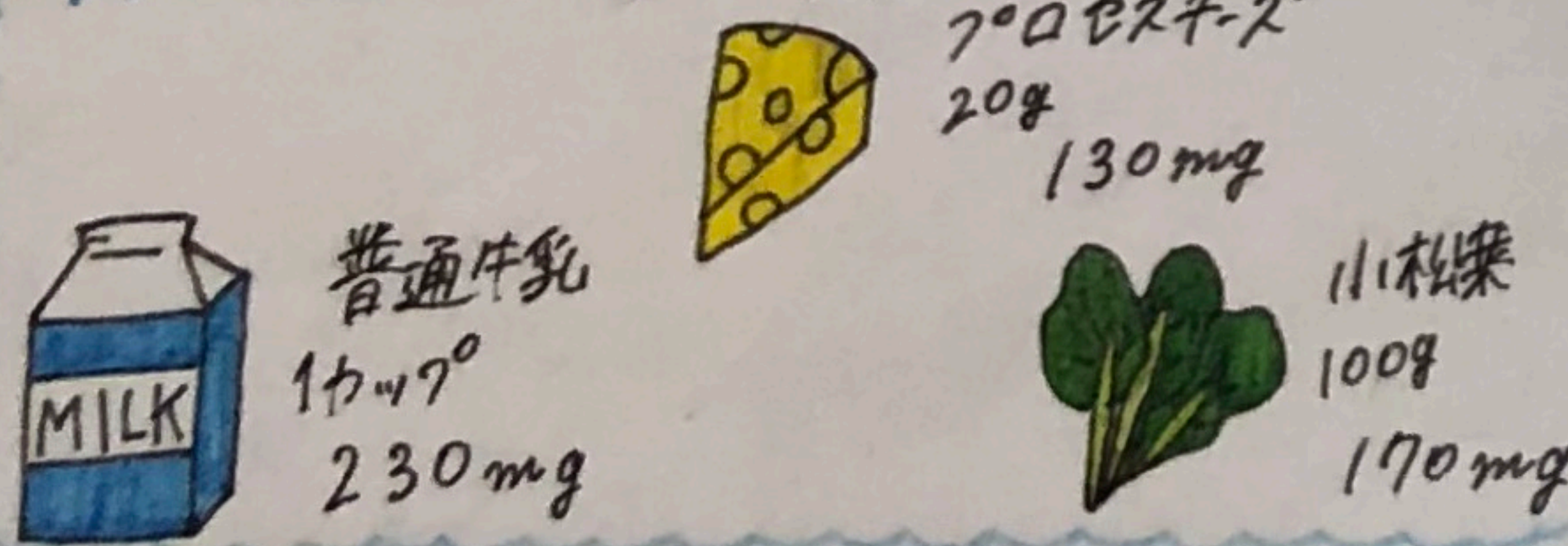
体内に最も多く含まれるミネラル!

約99%...骨や歯の構成成分。

約1%...血液や筋肉内に存在している。

～人体の生命維持に重要な働きをしている。～

カルシウムを多く含む食品



カルシウムが欠乏すると...!

骨折 や **骨粗鬆症** に
なりやすくなる。

骨量が減少し骨に「さ」が少なくなると骨折しやすくなることを骨粗鬆症と言う。
骨量は20歳を境に増加してピークを過ぎると最高
レベルに達したときの骨は「ピークボーンマス」と
呼ばれる。
中高年以降は、骨量が減少していき、
骨粗鬆症になりやすくなる。

Q&A

左ページからヒントをさがしてみよう!

No.1

15日のお昼に供える食べ物は何?



No.2

お盆は現在何月何日?

No.3

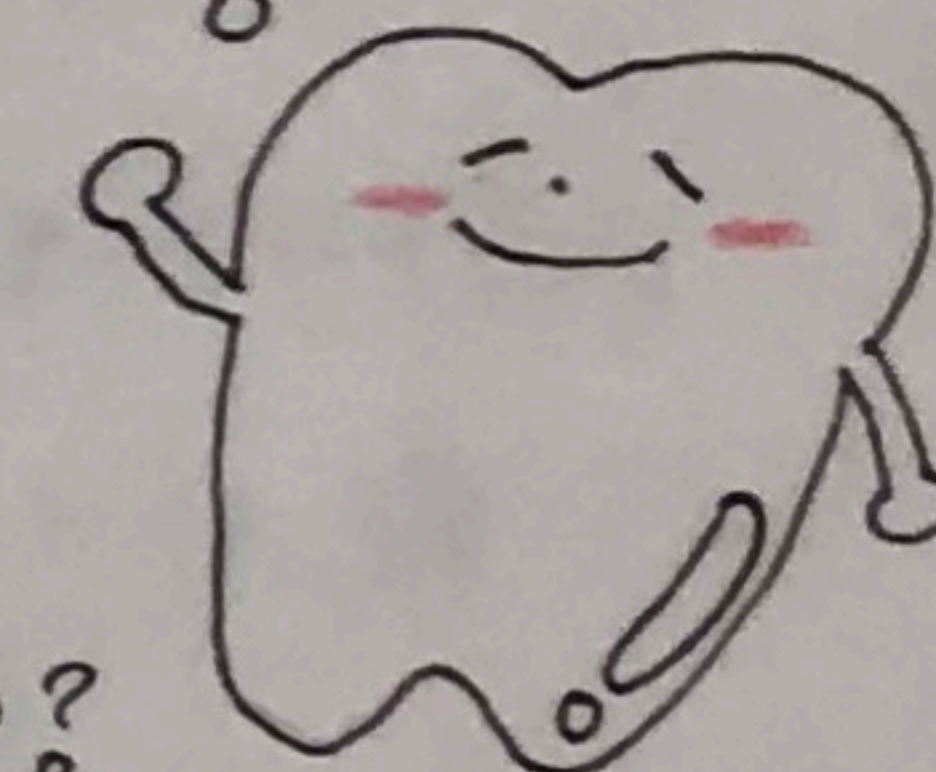
カルシウムの約99%はなに?

No.4

カルシウムが欠乏するとどんな病気になる?

No.5

骨量が最高レベルに達したときの骨はなんと言う?



同じ食材を使った!

オススメレシピ

～夏野菜カレー～

<作り方>

～カレールー～

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 鍋にサラダ油を入れて熱し、玉ねぎを入れて弱めの中火で透き通るまで炒める。
3. 合びき肉、おろしにんにく、おろししょうがを加え肉に火が通るまで炒める。
4. 3にカットトマト缶、水を加えて煮立ったらフタをして10分煮る。(弱火)
5. 火をとめてカレールーを加えて溶けるまで混ぜ、再度弱火にかけてとろみがつくまで混ぜる。

<材料>

4人分

ごはん 600g
赤いワサビ 1/2コ
ズッキーニ 1/2本
なす 2本
かぼちゃ 60g
サラダ油 適宜
(素揚げ野菜)

合びき肉 300g
玉葱 1コ
おろしにんにく 1こ
おろししょうが 1こ
カレールー 100g
カットトマト缶 400g(1缶)
水 400cc
サラダ油 大さじ1
(カレー用)

～素揚げ野菜～

1. 赤いワサビ → 1.5cm幅に切る。
ズッキーニ → 1.5cm幅の輪切りにする。
なす → ハタエヒリ材料にかり皮目に格子状に切り込みを入れる。
かぼちゃ → 4枚分スライスする。
2. 別の鍋に底から2～3cmほどのサラダ油を入れて170℃に熱し、準備した野菜を揚げる。

～器にごはんを盛り、カレールー、素揚げ野菜をのせる～

<完成図>



Q&A No.1 15日のお昼に供える食べ物は何? No.2 お盆は現在何月何日? No.3 カルシウムの約99%はなに? No.4 カルシウムが欠乏するとどんな病気になる? No.5 骨量が最高レベルに達したときの骨はなんと言う?