

食育だより 8月号

8月の行事 《お盆》

冷麦(そうめん)・精神料理 を主に食べます。

お盆ー毎年夏に迎える **ご先祖様を供養するための時期** のことで 年末年始やお彼岸と並んでお墓参りが頻繁に行われる時期です。

そうめんを食べる理由とは？

お盆の時期のそうめんには、家族の無病息災を祈るというものです。お盆の時期に設置する精霊棚にお供えされるものの1つでもあります。

なぜお盆に 精神料理 を食べるのか？

お盆の時期に帰ってきているご先祖様を供養するという意味があります。仏様を召し上がる料理という意味もある精神料理を共にいただくことがご先祖様の供養の一環として大切とされているためです。

食事のマナー (箸使いのクイズ)

寄せ箸ー箸で器を自分の近くに寄せること。

刺し箸ーはさんでつかむのではなく、箸をさして食すること。

添し箸ー箸を器の上に橋のように置いて添えていること。

直箸ーお皿で食べるものを自分の口をつけた箸でつまむこと。

迷い箸ーお盆などの上で何を食しようか箸を迷わせること。

おぼろ箸ー食った後に箸をなめまわすこと (おぼろーなめる)

添箸ー箸でつかんだものから液体がたれること。

探り箸ー器の中から具材をさがし探って取ること。



食育だより 8月号 クイズ

Q1

お盆には、精神料理や冷麦を食いますが冷麦とは、何でしょう？

- ① そば ② うどん ③ そうめん ④ ラーメン

Q2

お盆に茄子を お供えしますが もう1つ 供える野菜として有名なものは？

- ① 西瓜 ② 胡瓜 ③ 人参 ④ 南瓜

Q3

器や皿の上で 何を取って何を食しようかし箸を動かすというクイズはどちらでしょう？

- ① 迷い箸 ② 探り箸

Q4

寄せ箸とは 器を寄せてどうすることでしょう？

- ① 皿の近くに寄せること。
② 遠くに押して遠ざけること。

Q5

下の夏野菜カレーに入っていない野菜は次のうちどれでしょう？

- ① トウモロコシ ② 玉ねぎ ③ レンコン

※このクイズの答えは

食育だより8月号の中に
全てが載っています。



- ②ー①ー①ー①ー②ー②ー④

夏野菜カレーの作りか

① かぼちゃ、トウモロコシは 8mm 幅、パプリカは 2cm 幅に切る。

② オクラは軽く塩茹でし、水で冷やす。(緑色◎)

③ 玉ねぎはくし切り、じゃがいも 8mm 幅の半月切り、オクラは 4本を半分に分けて切る。

④ 鍋にオリーブオイルを熱し、ひき肉を大炒め。野菜(トッピング用の野菜を除き)を加えて炒める。

⑤ 水を加えて、半分に切ったオクラを入れて具材が柔らかくなるまで煮る。

⑥ 火を止めてルーを溶かす、再び火をつけて少し煮て、オリーブオイルを加えたらカレーの完成。

⑦ トッピング野菜はラップをして 600w 1分30秒加熱し、弱火で表面を両面焼く。

⑧ お皿に盛りつけて完成!!

材料 (4人分)

- 豚ひき肉 ... 150g
- かぼちゃ ... 1/4個
- トウモロコシ ... 1本
- パプリカ ... 1/2個
- オクラ ... 8本
- 玉ねぎ ... 1/2個
- じゃがいも ... 1個
- カレールー ... 1/2箱
- 水 ... 650cc
- ローリエ ... 1枚
- オリーブオイル ... 大さじ 1/2
- オリーブオイル ... 大さじ 1
- ご飯 ... 4杯分

