

食育だより 9月号

じゅうごや
十五夜

行事食

しゅうじゅう
重陽

月見は月、主に満月を眺めて楽しむこと。
鶏卵の黄身を満月に例えた料理もその由来から
「月見」という。十五夜は芋の収穫も祝う意味も含め
「芋の月」ともいい、里芋料理のきめがけつきなとも
供える。そして、9月といえば...

十五夜で定番の「月見団子」は穀物の収穫
に感謝し、米も粉にして月に見立てて作
るのが月見団子の由来。月と同じく丸い「ん」
も供えし、それを食べることで「健康と
幸せが得られる」とされている。



作り方も簡単で材料も少なく
お子さんと家族と一緒に作れます。
材料は水、団子粉、です。
外は色をつけて視覚でも楽しんで
いるみです。今年は私も作りたいと思います。

9月9日のこと。菊が咲くことから菊の節句とい
う。奇数の最も大きい数「9」が重なる日である
ことから重陽と呼ばれる。菊を用いた菊酒や
収穫期の粟を使いた「粟ごはん」。

菊酒とは、日本酒に菊の花を漬けたお酒のこと。
厄除けや長寿を祈願するという風習がある。
盃に菊の花ひらきも浮かべ、一夜漬けた
酒。菊の香りがよく香りを和らぐ。

雅で風流な日本酒の下しなみ方
です。粟ごはんは白米におき粟を
入れて炊きこんだもの。

粟ごはんは白米におき粟を
入れて炊きこんだもの。
粟ごはんも香りが良く
ほくほくとした食感が食欲
を増してくれます。
→ 菊酒のイラストの入れ物の
おたまで楽しむのもあれは
香りを集めるものに入るとの容器がある。



まごはやさしい

「まごはやさしい」は小学生や中学生の時に見たことある人も多々だと思います。
そのまごはやさしいとは... バランスの良い食事を摂るために取りたい食材の文字ずら
り、一度の食事に在る食材も取るという取り組みです。この7の食材からは
栄養素もバラバラなので、月に1度だけでも「まごはやさしい」を取り入れた食事を取る。
豆・豆製品 海藻類 きのこ類



食育実践科

Q & A

9月の食材 Ver ~

① アドゥ①
水分を除く主な成
分はぶどう糖と何?
: ヒト:
1177ト-ス。

② 秋刀魚
秋の色も何に似て
いたから秋刀魚と
名がつけられた?
: ヒト:
切れ味抜群です。

③ 杯不備
りんごのみっ入り
りんごは甘いのは
本当? うそ?
: ヒト:
中央の透
明な部分の事。

④ アドゥ②
9月に旬も向かえ
るアドゥはヒョー
ネと何か?
: ヒト:
漢字2文字DF。

⑤ 魚弱
魚弱(いわし)は英語で
何と書くか?
: ヒト:
調理実習を使った
ことのある食材。

秋刀魚の竜田揚げ

- 材料
- 秋刀魚 4尾
 - しょう油 大さじ2
 - 酒 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - おろし生姜 小さじ2
 - 片栗粉 小さじ2
 - 揚げ油 大さじ6
 - 揚げ油 適量
 - (付け合わせ) 大根おろし 適量
 - くだち 1コ

作り方

- くだちは粉に切りおく
- 秋刀魚は3枚おろしに3等分。
- バットAに入れ混ぜ合わせてから秋刀魚も漬けてラップをかける。→ 冷蔵庫15~20分置く。
- 汁気をとり全体に片栗粉をまぶす。
- フライパンに3cm程の揚げ油を注ぎ170℃に熱し、まぶした秋刀魚を入れる。途中で裏返し約4分程揚げ火が通ったら油をきる。

くだちと大根おろしは秋刀魚の下はりにしてさっぱりとした味付けに、塩焼きした秋刀魚もおいしいので「竜田揚げ」も食欲の秋にピッタリの一品!!



★漬ける時は身の向き下!!

答え: (1) ぶどう糖 (2) ヒト (3) 秋刀魚 (4) 魚 (5) 魚 (6) 魚 (7) 魚

提出期限: 3月15日(月)