

食育だより 10月号

十三夜

十五夜と対になる行事。

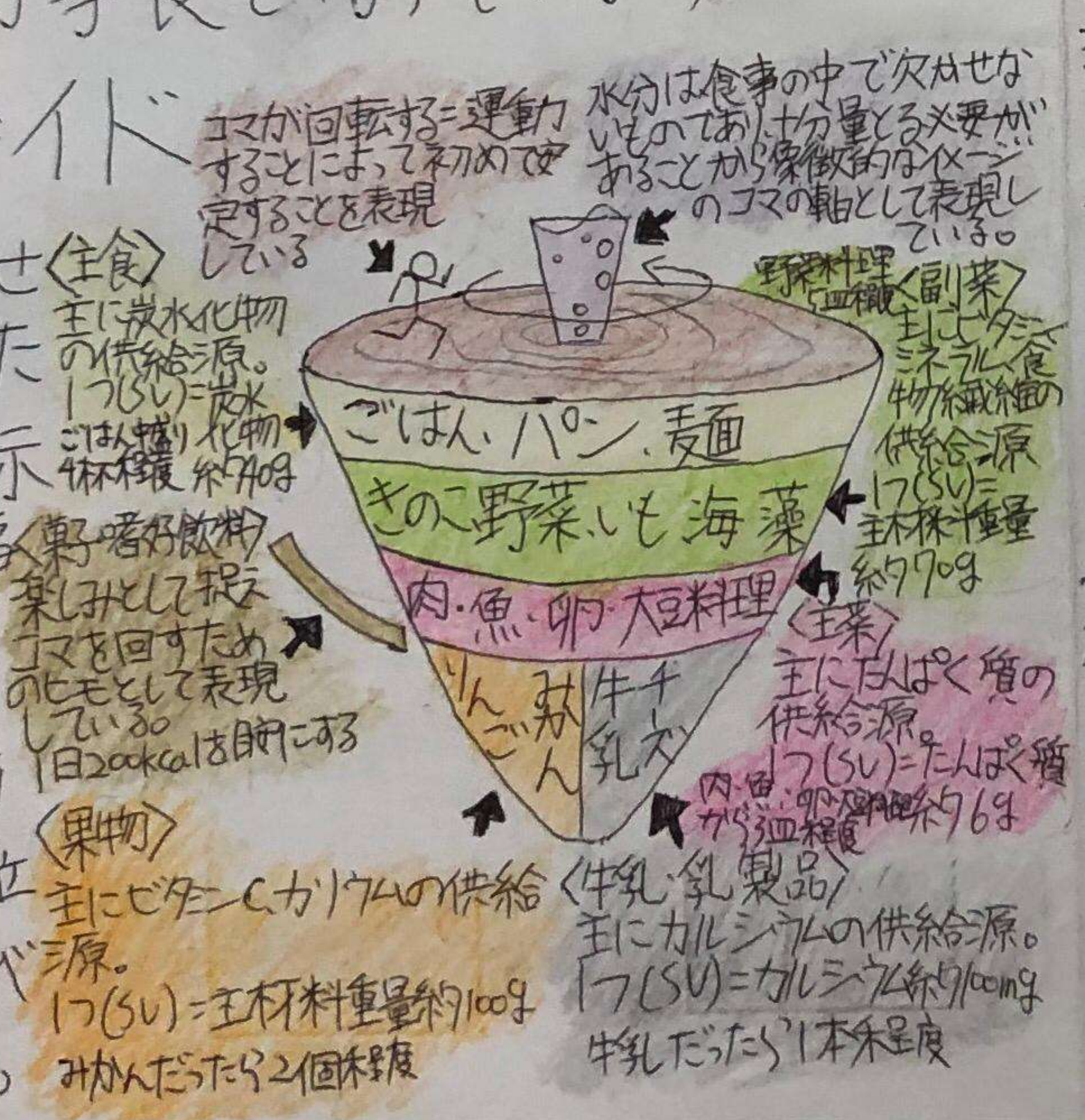


十五夜のほうが有名なので十五夜だけやっ
て満足してしまう人もいますが、十三夜もきちんと
やりましょう。

片方だけ行うのは「片見月」といって忌むべき行為
とされています。内容としては十五夜と同じです。
9月の十五夜とセットとなる行事粟を使いた粟ご飯と月
見団子は、十三夜の行事食となっています。

食事バランスガイド

食事の望ましい組み合わせ
やおおよその量をコマに見た
てで分かりやすくイラストで示
しているもの。さらに毎日の食事
を主食、主菜、副菜、牛乳・
乳製品、果物の5つに区分
し、区分ごとに「5V」という単位
を用いて1日にどれだけ食べ
ればよいかを示されている。



〈食育クイズ〉

- 菓子、嗜好飲料(コーラ、ファンタなどのジュースや緑茶など)は
1日に何kcalを目安にした方がいいか?
- 十五夜と対になる行事は?
- 食事バランスガイドは何に区分している?
- 食事バランスガイドに使われている単位は?
- 秋刀魚の旬の季節は?

〈10月のオススメレシピ〉

パリッと甘辛♪秋刀魚の照り焼き丼ぶり

材料(4人分)

- 生サマ...三枚おろし8枚(4匹分)
- 貝割れ大根...1パック
- 玉ねぎ(スライス)...120g
- しその葉...4枚
- オリーブオイル...大さじ2
- しょうが(チューブ)...4cm
- 片栗粉...大さじ4弱
- 醤油...大さじ5と1/2
- みりん...大さじ6
- 石砂糖...大さじ2
- 酒...大さじ4

★温かいご飯・丼ぶり杯(4つ)

1

サマは3つに切り、下味をかける。片栗粉とサマを入れて玉ねぎは水に晒してよくみじん切りにする。貝割れ大根・しそを切る。

2

フライパンにオリーブオイルを熱し(中弱火)、両面パリッと焼く。皿に移す。

3

フライパンにオリーブオイルを熱し(中弱火)、両面パリッと焼く。皿に移す。

4

フライパンにオリーブオイルを熱し(中弱火)、両面パリッと焼く。皿に移す。

5

フライパンにオリーブオイルを熱し(中弱火)、両面パリッと焼く。皿に移す。

6

器にご飯を盛り、玉ねぎ、貝割れ大根、しその葉、サマを盛りつけて完成。

〈てきあがり〉