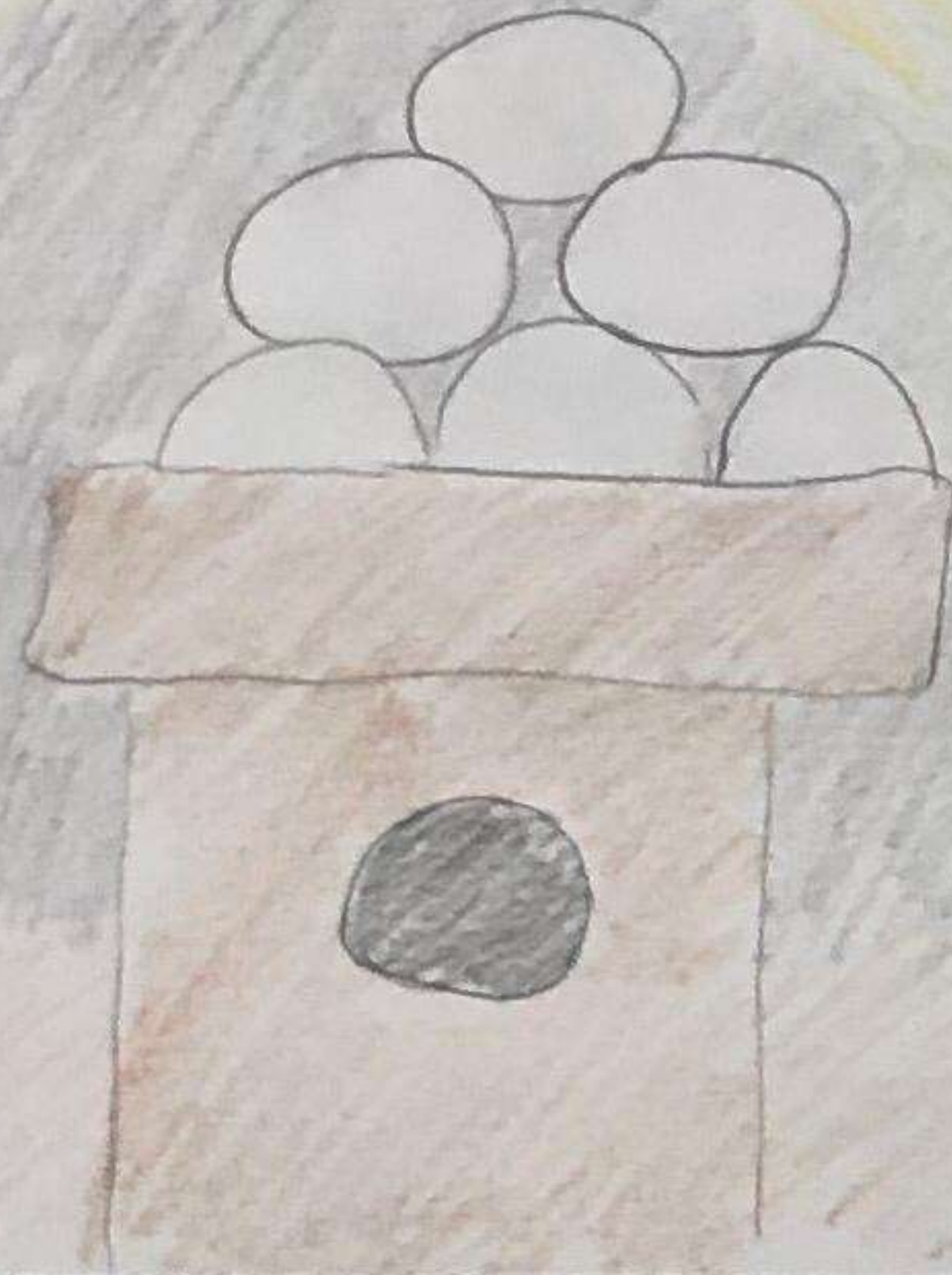


食育だより 10月号

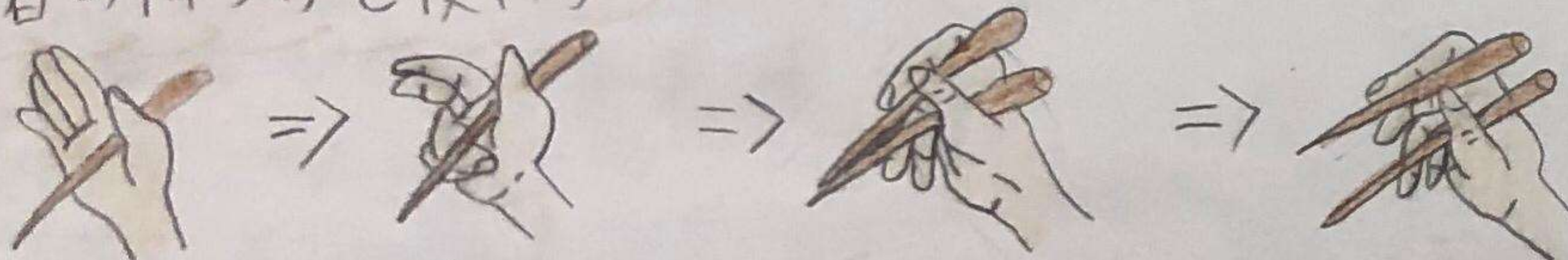
〈行事食〉

10月と言えばお月見です。
そして、お月見と言えば、月見団子。
月見団子の紹介です。

月見団子とは、江戸時代からの習慣で、
「木からのリス木を斬る」とい意味で米で
作った団子を月に見立てて飾ったことが
始まったといわれています。個数は、
1年の満月の数である「12個」か、十五夜に
ちなんで「15個」飾るのが一般的です。
団子をピラミッド型に積み上げるのは、最上
部を天に向けることで、月見団子を通して、リス木の感
言射を月まで届かせようという意図からです。



〈テーマ〉 食事のマナーについて 箸の持ち方と使い方



- ① 箸の片方を親指の根元に挟む。
- ② 薬指を軽く曲げ、箸を第一関節の上に置き、親指と薬指で支える。
- ③ もう一方の箸は親指の腹で挟み、中指の第一関節で支える。
- ④ 下の箸をしっかりと支えるために、小指と薬指に添わせ、上の箸を動かす。

不作法な箸の使い方を嫌い箸や忌み箸という。嫌い箸には次のようなものがある。

迷い箸	刺し箸	寄せ箸	探り箸	なめ箸
嫌い箸のひとつ、とくにしょうがと指しながら、箸を動かす動作が苦手。	食べ物の箸を突き刺して食べること。	嫌い箸のひとつ、箸を動かす時に、箸を自分の方に引き寄せたり動かしたりすること。	汁木碗の底に具が残っていないか、箸を木碗の中をかき回して中身を探ること。	箸に付いた食べ物の口でなめて舐めること。

〈Q&A〉

10月と言えばきのこ!! きのこに関する問題

1「00」のビタミンの豊富なきのこで健康な肌を目指しましょう! 〇に入る言葉は?

2きのこのビタミンB₂は皮膚や〇〇の再生に関わるため、乾燥対策に!! 〇に入る言葉は?

3きのこに豊富な食物繊維はお腹の中で膨らみ〇〇を高めます。〇に入る言葉は?

4きのこに豊富な〇〇〇〇が血行を促して身体の温めを助けます。〇に入る言葉は?

5「〇〇の要」と呼ばれる腸を整える働きが身体の土台作りをサポートします。

〇に入る言葉は?

〈オススメレシピ〉

きつまいものおぼろ煮

材料(4人分)

- きつまいも 2本
- 豚ひき肉 200g
- A だし 400ml
- しょう油 大さじ1
- 酒、みりん、醤油 各大さじ3
- B かつお粉 大さじ2
- 水 大さじ2
- サラダ油 大さじ2
- 万能ねぎの1.0切り 4〜5分

4できあがり

3片栗粉でとろけかけ作り方

- ① きのこ、かつお粉を口に入れてお湯を8割、仕上げにしょう油を加える。
- ② 器に盛り、万能ねぎを散らす。
- ③ 水気を切る
- ④ きつまいもは皮ごと一口大の乱切りにし、お湯にさらして水気を切る。

2 火少め煮・煮る

なべにサラダ油を強火で熱々に熱し、ひき肉を入れてほくほくになるまで炒め、お湯を注ぎ、だしを加え、ひと煮立ちしたスープをとろけかけを混ぜ、お湯を減らしてとろけかけになるまで煮詰めて8〜10分煮る。



1美容 2米5月 3満腹感 4+イミ 5健康

Q&Aの答え