



食育だより

お盆の精進料理

お盆には仏さまに、肉や魚など、動物性の食品を使わずに作った精進料理が供えられます。仏教では生きものの殺傷が禁じられているため、献立は大豆製品や野菜が中心の一汁三菜。先祖への感謝と供養の意味が込められています。



鼻はじょうずにかめるかな？

鼻水は、のどや鼻の中のバイキンを外に出すために出てきます。食事中に鼻水が出ていると、食べものにふれて再び体の中に入ってしまう可能性があり、食事の味や香りを感じにくくなってしまいます。おいしく食事するためにも、鼻をかむ習慣をつけられるといいですね。



今日は
何の日？

8月31日は
「野菜の日」

「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が制定。野菜をたくさん食べる日にしましょう。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q かんぴょうは何でできている？

- ①朝顔 ②夕顔 ③冬瓜

A 正解は②。かんぴょうは夕顔というウリ科の実をひも状にむいて乾燥させたもので、巻きずしの具材としてや、ロールキャベツを結ぶひもなどにも使われています。



旬の食材

なす

インドが原産で、日本には奈良時代に入ってきたといわれています。長さや形は様々で、京都の賀茂なすなど地域の伝統野菜になっているものもあります。一般に流通が多いのは、12~15cmほどの中長なすで、全国各地で生産されています。様々な料理に用いられますが、油との相性がよく、天ぷらや揚げびたし、麻婆なすなどの炒めものやパスタ・カレーの具などにも向いています。

