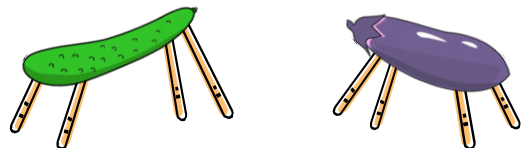


楽しく食べよう！

2020年8月号

【今月の行事】 お盆

ご先祖様の霊をお迎えし、ごちそうを供えて供養する行事です。家族や親せきが集まって、精進料理(肉や魚を使わず野菜や芋など)を食べます。また、きゅうりやなすに割り箸や爪楊枝を刺して馬や牛に見立てた飾りは、精霊馬・精霊牛しょうりょううま しょうりょううしといい、お盆にご先祖様をお迎え、お送りする乗り物を意味しています。



食育コラム 日本の行事食

日本には、季節ごとの行事やお祝いの時に食べる特別な料理である「行事食」があります。行事食にはそれぞれ、家族の幸せや健康を願う、豊作を祈るなどの意味が込められています。

こどもは一回一回の食事を積み重ね、**家族や仲間と一緒に楽しく食べることを身につけて成長していきます。**食卓は家族の絆を深める場でもあります。その手段・方法として**日本の行事や行事食**を積極的に取り入れてみてはどうでしょうか。

日にち	行事名	行事食
1月1日	正月	おせち料理、雑煮
1月7日	じんじつ 人日の節句	七草粥
2月3日	節分	福豆
3月3日	じょうし 上巳の節句(ひな祭り)	はまぐりの潮汁、ひし餅
5月5日	たんご 端午の節句	ちまき、かしわ餅
7月7日	七夕の節句	そうめん
8月中頃	お盆	精進料理
9月9日	ちやうやう 重陽の節句	菊花酒、菊の料理
9月後半	中秋の名月	月見団子
11月15日	七五三	ちとせあめ 千歳飴、赤飯
12月22日頃	冬至	かぼちゃ、あずき料理
12月31日	大みそか	年越しそば

※代表的なものを取り上げており、地域によって異なります。

行事をこどもと一緒に体験し、一緒に食事を作り味わって楽しみましょう。
こどもの食への興味や笑顔を引き出すきっかけをたくさん作っていきましょう！



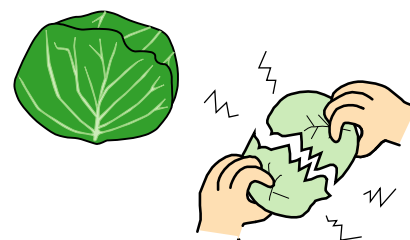
今月はこどもと一緒に作れるメニューを紹介します！



ちぎって作ろう！野菜ときのこの和風スープ

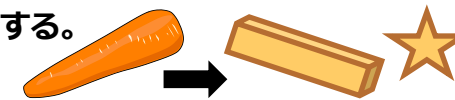
材料 (分量は大人4人分)

- キャベツ……………葉2枚
- しめじ……………1/2袋
- にんじん……………1/4本
- だし汁……………600cc
- しょうゆ……………小さじ2
- 塩……………少々



作り方(★太字のところは一緒にやってみましょう！)

- ① **キャベツ・しめじを小さく一口大にちぎる。**
(キャベツはツルツルしているね！や、しめじの帽子は茶色だね！など、食材の特徴を伝えてあげましょう。)
- ② **にんじんは、こどもが手で折れるようあらかじめスティック状にしておき、一口大にする。**または、輪切りにして**花や星などの型抜きをする。**
- ③ 鍋にだし汁、①②を入れ火にかけ、柔らかくなったら、しょうゆ・塩で味をつける。**味見をする。**
(いい香りだね！と香りを感じてみたり、味見をしたりすることで食事が楽しみになってきます。)



ワンポイントアドバイス 他にも、しいたけ・レタス・白菜・小松菜・豆腐・こんにゃくなども手でちぎりやすい食材です。また食材を型抜きして、かわいくすることでこどもも喜び、食欲もアップします。

栄養価 ★こどもは大人の2/3量が目安です。
大人1人分：エネルギー 17kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 0.2g、塩分 0.9g
こども1人分：エネルギー 12kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.13g、塩分 0.6g

おやつを作ろう！じゃがいものおやき



材料 (分量は4人分)

- じゃがいも……………中1個
- スイートコーン缶……………大さじ2
- 片栗粉……………大さじ1
- 塩……………少々
- 油……………適量



作り方(★太字のところは一緒にやってみましょう！)

- ① じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切り、茹でるか電子レンジで加熱して(耐熱容器に水を張ってラップをする)柔らかくする。
- ② スイートコーン缶は、ざるにあげて汁気を切る。(冷凍の場合は茹でて冷ましておく。)
- ③ **じゃがいもは熱いうちにめん棒かマッシャーで(無ければしゃもじやスプーンでも○)つぶしてなめらかにする。**
- ④ ③に②と片栗粉・塩を入れて混ぜる。
- ⑤ **食べやすい大きさに丸く平らにしたら、油をひいたホットプレートかフライパンで表面に焦げ目を付けるように焼く。**(焼けたかな？ジュージュー音が聞こえるね！と声をかけてあげると、焼きあがるのが楽しみになります！)

ワンポイントアドバイス かぼちゃやさつまいもで作ってもおすすめです！
最初に食材がどんな形や色をしているのか見せてあげると食材への興味が広がります。

栄養価 1人分：エネルギー 53kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 1.0g、塩分 0.1g

