

食育だより

2021年9月



9月21日は「中秋の名月」です。

? なぜ「お月見」をするの？

お月見の風習は中国から伝わったとされ、農作物の収穫祭と結びつき、豊かな実りの象徴として月を鑑賞し、お供え物をして感謝や祈りを捧げるようになりました。

お月見では、里芋や、団子など月にみたてた丸いものと、魔よけの力があると考えられていたススキをお供えします。



(HP 日本educe食育総合研究所 一部参照)

一緒に作ろう♪
～さつまいももち～



【材料】

- ・さつまいも 1本(約200g)
- ・片栗粉 大さじ1と1/2
- ・上白糖 大さじ2
- ・食塩 少々
- ・油又はバター 少々

【作り方】

- ①さつまいもの皮をむき、1cm程度の厚さに切る
- ②耐熱のボール又は皿にのせ、ラップをして電子レンジで約4～5分加熱する
- ③柔らかくなったら軽くつぶし、片栗粉、上白糖、食塩を加えてよくこねる
※水分が少ない場合は適宜お湯を足して下さい
- ④1個約20gぐらいの大きさに丸め、手のひらで平らにつぶす
- ⑤油又はバターをしいたフライパンで、両面焼き色が
つくまで焼いたら完成♪



季節の果物『梨』

梨には、疲労回復効果や食欲増進効果があります。また、日本の梨は赤梨と青梨に分かれます。赤梨は果皮が茶色く、青梨は果皮が緑色です。



～美味しい梨の選び方～

- ・軸がしっかりしているもの
- ・果皮にムラがないもの
- ・お尻がふっくらしているもの



(出典 NHK出版 食材大辞典)

9月15日は
「ひじきの日」



ひじきは食物繊維をはじめカルシウムなどが豊富な食べ物であることから、ひじきを食べて健康で長生きして欲しいという願いを込めて旧敬老の日に制定されました。

食物繊維は日本人が不足しがちな栄養素です。毎日の食事に意識して取り入れましょう♪

(HP 9月15日はひじきの日参照)

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル