

# ぱくぱく だより

2022年  
8月号



## 《毎月19日は食育の日です》 お盆の食事について



お盆は祖先の霊を供養する日本特有の行事です。お盆には精進料理を食べる習慣があります。精進料理は、殺生を嫌い肉や魚を使わず穀類、豆類、野菜などを用います。例えばだしは昆布・椎茸で取り、高野豆腐・厚揚げなどの大豆製品を主菜にしたり、野菜の天ぷらも多くみられます。その他、煩惱を刺激することを禁止するという理由から「五辛（ごしん）五葷（ごくん）」と呼ばれるルールがあります。「五辛」は辛みのある野菜、「五葷」は香りの強い野菜のことです。にら・ねぎ・玉ねぎ・にんにく・らっきょうがこれに当たります。地域によりたべものや料理の習慣はことなりますが、霊を供養する気持ちで食事を頂きましょう。

太陽の日差しが強くなり、蝉の音が賑やかに聞こえる季節になりました。今年は例年より暑さが厳しいですが、子どもたちにはたくさん遊び、たくさん食べ、しっかりと休息を取りながら元気に夏を過ごしてほしいですね。

スーパーの店頭には夏が旬のトマトやきゅうり、茄子など色鮮やかな野菜が並んでいます。夏野菜は生で食べられるものが多く、野菜本来の味や香りを強く感じることができます。また、シャキッとしたきゅうり、瑞々しいトマト、パリッとしたレタスなど、野菜による食感の違いも楽しめられます。子どもたちがお手伝いで野菜を洗い、そのまま食べることもできます。冷やしきゅうりや冷やしトマトなど、夏ならではの食べ方を楽しんでみてはいかがでしょうか。

### 《給食室より》

8月4日は箸の日です。6月の食育で5歳児さんはお箸の持ち方を勉強しましたが、ご家庭で積極的に使う様子は見られますか？ 子供のお箸のサイズは一般的には手のひら+3 cm、もしくは足と同じ位のサイズが良いとされています。なかなか上手く使えない場合はお箸のサイズが合っていない可能性もありますので、ご家庭でサイズの見直しをしてみるのも良いかもしれません。まだお箸を上手に使えないお子様は、フォークやスプーンをお箸と同じ親指、人差し指、中指の3点で持つことを習慣づけるようにしましょう。

## 冬瓜と大葉の混ぜご飯

《約4人分》

・米	2合	調味料	★醤油	大さじ1
・水	適量		★酒	大さじ1
・冬瓜	160g		★塩	小さじ1/2
			・大葉	3枚
			・白ごま	小さじ2

《作り方》

- ①米を研ぎ、水に30分以上浸漬します。（調味料★分の水を減らしておきましょう。）
- ②冬瓜は0.5～1cm角に切り、大葉は千切りにします。
- ③①に冬瓜と調味料を入れ、炊飯します。
- ④炊きあがったら、冬瓜とご飯を軽く混ぜ合わせます。
- ⑤最後に大葉と白ごまを混ぜて完成です。

☆大葉の保存方法

大葉を保存する時には乾燥させないことが大切です。キッチンペーパーを水で濡らし、軽く絞って大葉を包み、袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

### 今月の 二十四節気 立秋 (りっしゅう) 8月7日頃

日中はまだ残暑が厳しく、一年で最も気温が高くなる時季です。夏の風と秋の爽やかな風が混同し始めます。

### 処暑 (しよしよ) 8月23日頃

暑さが少しやわらぐ頃。夏の暑さも峠を越え、山間部では早朝に白い霧が降り、朝夕は秋の気配を感じます。