

食育だより

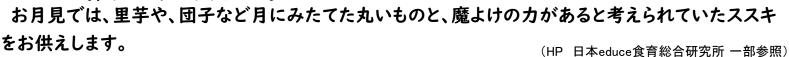


9月21日は「中秋の名月」です。



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。





緒に作ろう♪ ~さつま芋もち~

【材料】

・さつま芋

1本(約200g)

・片栗粉

・上白糖

大さじ2

・食塩

少々

少々 油又はバター

【作り方】

- ①さつま芋の皮をむき、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 大さじ1と1/2 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♪



なし

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)

