

ぱくぱく だより

2022年
8月号



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。

施設欄

今年も暑く、体調管理も大切になってきます。暑くて、食事が一度には食べられなくても、何回かにわけて食べてもよいと思います。ただ、お菓子など甘いものや清涼飲料水などではなく、おにぎりやおかず系のサンドイッチなどを間食として食べる事を、一つの手として考えてみてはどうでしょうか？

《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。地域により食べ物や料理の習慣は異なりますが、霊を供養する気持ちで食事を頂きましょう。

こよみ

今日の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

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 (しよしょ) 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。

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。