



食育だより



真夏の陽ざしがギラギラと照りつけ、夏本番となってきました。

冷たい飲み物の飲みすぎに注意し、クーラーの温度調節をして体を冷やし過ぎないように気をつけ、生活リズムを整えましょう。



8月の行事「お盆」



お盆とは、感謝の気持ちを込めてご先祖様の霊をもてなし、再びあの世へ送り出す仏教行事のことです。一般的に8月13日～16日に行うところが多いですが、沖縄のように、旧暦の7月15日を中心にお盆を行う地域もあります。

沖縄のお盆では、初日はご先祖様を迎える「ウンケー」、二日目は三日間の真ん中として「ナカビ（中日）」、最終日をご先祖様をお見送りする「ウークイ」と呼びます。今年8月28日から30日までです☆



お盆の料理

★お団子

お迎え団子

ご先祖様の長旅をいたわる意味で、みたらしなど甘い味付けのお団子をお供えします。

お供え団子

ご先祖様のおやつの意味があり、きなこやあんこ、白いお団子など、地域によっても異なるようです。

送り団子

持ち帰って、好きな味付けで食べてくださいという意味で、何も味をつけない白い団子をお供えします。



★そうめん

ご先祖様があの世に帰るときに精霊牛の手綱にしたり、荷物を縛るための綱として使っていただくように、盆棚や仏壇などにもお供えします。

★ウンケージュシー

沖縄ではウンケージュシーという料理で、ご先祖様をお迎えする風習があります。

ウンケージュシーには

しょうがや葉しょうがを混ぜることが多く、

邪気払いの食物とされるしょうがを

入れることで、祖霊と一緒にやって来る

チガリムン（悪しき霊）に膳を食べられないようにするという意味があるそうです。



8月31日はやさいの日

～8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日と呼ばれています～

◆好き嫌いも成長のひとつ◆

この頃の好き嫌いは、味よりも見た目や食感、気分によって食べないこともあります。

また、噛む力が発達過程にあるため、噛み切れないなどの理由から苦手になっている場合もあります。

『食べられるものが増えたらうれしい』を体験して、楽しい記憶をおいしさに繋げていくことが大切です。



◆野菜を食べやすくする調理法◆

にんじん

油でいためることで、にんじんの臭さが和らぎます。生で食べる場合は細い千切りに。

きゅうり

皮をむいたり、斜め薄切りにしてから千切りにすると青臭さが気になりません。

長ネギ

火を通すと辛みが甘味に変わります。細かく切ることによって噛みやすくなります。

