Let's enjoy study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ 子どもに伝えたい食の歳時記 **8月（葉月 はづき）**

日本には、自然をうやまい、その恵みに感謝するための多くの年中行事や祭りがあります。
「食べることは生きること」古くから伝えられてきたくらし、先祖から伝えられてきた知恵を次の世代の子ども達に伝えていきたいと考えます。

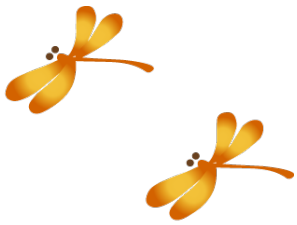
8月（葉月 はづき）

葉が紅葉して落ちる月「葉落ち（はおち）月」から「**葉月**」となったと言われています。落ち葉といえば秋のイメージかもしれませんが旧暦の8月は今の9月に当たるため秋になります。
他に「**萩月**（はぎづき）」「**秋風月**（あきかぜづき）」「**月見月**（つきみづき）」などの異名もあります。　※諸説あります。

二十四節気（にじゅうしせっき）

立秋（りっしゅう）【7日ごろ】
暦（こよみ）の上では秋に入る日

処暑（しょしょ）【24日ごろ】
暑さがようやく収まる頃

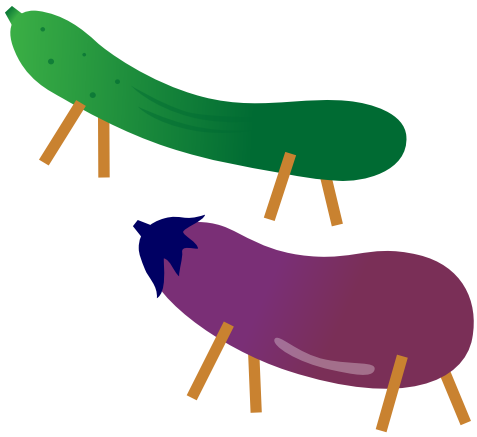


二十四節気とは太陽の動きに合わせて一年を24等分し、冬至を計算の起点にして、季節の変化をその期間に見られる生き物の様子や天候で表したものです。

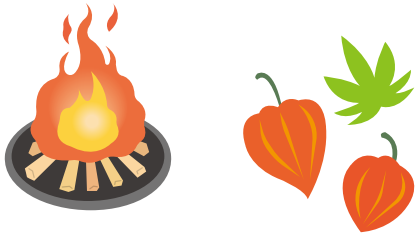
主な行事・祭り

お盆（13～16日）

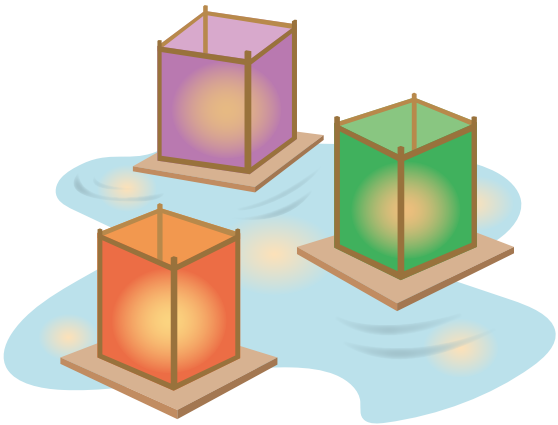
先祖の霊を迎えてを供養（くよう）する行事で、盆だなに供え物をします。朝昼晩３回、水やお茶、ご飯を替え、季節の果物や野菜、そうめん料理や白玉団子を供えます。
きゅうりやなすで作った馬や牛を供えるのは、祖先が馬や牛に乗ってこの世に帰ってくると考えられているからです。



【迎え火】13日の迎え盆の夕方に、祖先が迷わず帰ってこられるように焚（た）く火のことです。家の前で麻の茎を乾燥させたおがらを焚くのが一般的です。



【送り火】15日または16日の送り盆に、祖先の霊を帰すために焚く火のことです。精霊（しょうろう）流しと言って灯ろうや精霊舟（しょうりょうぶね）を作って、川に流すところもあります。病気やわざわいを水に流すという意味もあります。



盆踊り

先祖や１年以内に亡くなった人の霊をなぐさめ、喜んであの世に帰ってもらうための踊りです。
徳島県のあわ踊り、岩手県のさんさ踊り、大阪府のかわち音頭、沖縄県のエイサーなどが有名です。

トマトとバナナの不思議なスムージー

出来たてはスムージーとして、数分経つとムースのようなデザートとして楽しめます。
※固まる理由はバナナに含まれるたんぱく質がトマトの酸と反応するからです。

■材料（1人分）

完熟バナナ …… 1本（正味約90g）
（皮をむいて一口大に切る）

完熟トマト … 1/2個（正味約80g）
（ヘタを取り一口大に切る）

牛乳（豆乳でも可）…… 100ml

はちみつ …… 大さじ1/2

1. 全てミキサーに入れ、ジュース状になるまで回す。
2. グラスに注いで出来上がり。
   出来たては甘酸っぱいスムージーとして、しばらく置くとムースのように固まり、新感覚デザートとしておいしくいただけます。スプーンですくってお召し上がりください。

注：はちみつを使用しています。1歳未満のお子様には与えないでください。
※はちみつの量は、使用するトマトとバナナの完熟度と甘さで調整してください。