



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

10月(神無月 かなづき)

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。

## 10月(神無月 かなづき)

日本中の神様が出雲大社(島根県)に集まり、他の地域では不在になるので「神無月」と呼ばれます。神無月の「な」は「の」の意味があり、「神の月」からきているとも言われています。

他に「神在月(かみありづき)」「時雨月(しぐれづき)」「神祭月(かみまつりづき)」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)

### 寒露(かんろ)【8日前後】

秋が深まり、晩秋から初冬にかけて草花に露がたまる頃

### 霜降(そうこう)【23日ごろ】

秋も終わりに近づき、霜が降りる頃。徐々に寒さが厳しくなる時



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

### 十三夜（中旬～下旬）

日本には9月と10月に、2回月見をする習慣があります。畑の作物がよく実るように願いを込めて、十五夜には15個、十三夜には13個のだんごを供えます。



### ハロウィン（31日）

ハロウィンはもともとヨーロッパのお盆で先祖の霊をまつる行事でした。今ではキリスト教の聖人をまつる万聖節（ばんせいせつ）の前夜祭で、日本ではかぼちゃのちょうちんを作って飾ったり、仮装した子供たちが家々を回って、お菓子などを集めたりします。



## 豆腐ホワイトソースの さつまいも グラタン



### ■ 材料

さつまいも	150g
(皮付きのまま1cm角のさいころ状に切り、ゆでておく)	
ブロッコリー	適量
(食べやすい大きさに切り、ゆでておく)	
とろけるチーズ	適量
パン粉	適量

### 豆腐ホワイトソース

絹豆腐	150g
小麦粉	大さじ3
豆乳(または牛乳)	200cc
顆粒コンソメ	1/2個
塩・こしょう	少々

- 1 豆腐ホワイトソースを作る。鍋に豆腐を入れつぶし、小麦粉を入れてなめらかになるまでかき混ぜる。そこに豆乳を少しずつ加える。火にかけて、とろみがついてきたら、コンソメ、塩・こしょうで味を調える。
- 2 ①のホワイトソースにさつまいもとブロッコリーを加え軽く混ぜる。
- 3 器に②を流し入れ、チーズとパン粉をかけてオーブンで15分焼いたら完成。