



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

6月(水無月 みなづき)

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。

6月(水無月 みなづき)

この月は梅雨空が続く「水の月」で、田んぼに水を入れることから、「水無月」や「水月」と書きます。暑さで水が枯れるところから「水無月」となったという説もあります。

他に「鳴神月(なるかみづき)」「風待月(かぜまちづき)」「蟬の羽月(せみのはずき)」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)

芒種(ぼうしゅ)【6日ごろ】

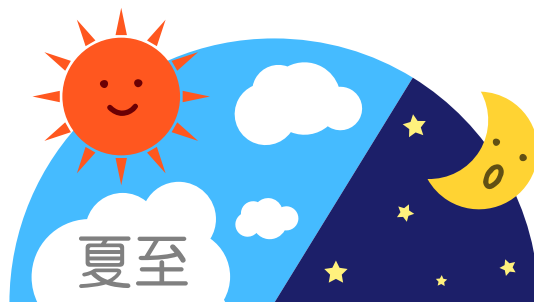
芒(のぎ)を持った穀物の種をまく季節という意味

※芒とは米・麦などイネ科の植物の穂の先端にあるとげのような突起のこと

夏至(げし)【21日ごろ】

一年で最も昼の時間が長くなり、夜が短くなる日

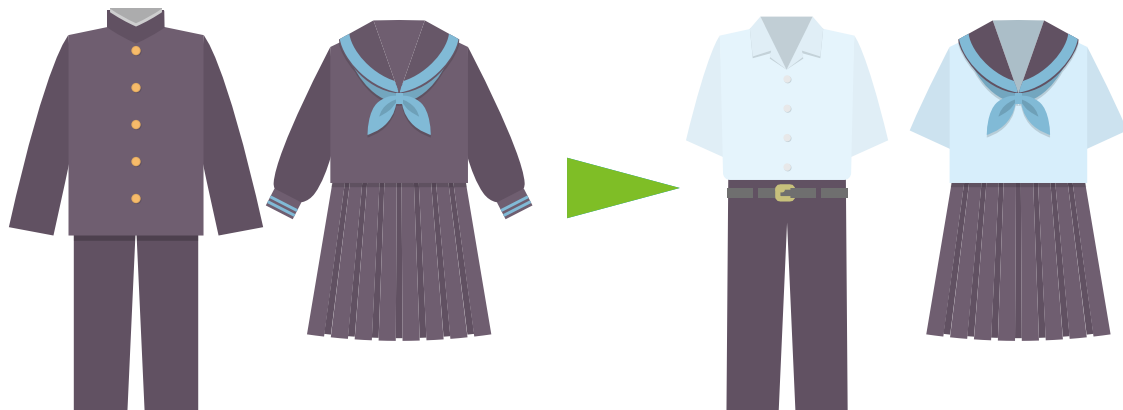
二十四節気とは太陽の動きに合わせて一年を24等分し、冬至を計算の起点にして、季節の変化をその期間に見られる生き物の様子や天候で表したものです。



主な行事・祭り

衣替え（衣更え）

衣服を夏ものにかえる日。時の政府によって定められた日。



入梅（にゅうばい）

梅雨（つゆ）の季節に入る最初の日のこと。語源は梅の実の熟するころに雨期に入るところからきていると言われています。



夏越の祓え（なごしのはらえ）

半年間のけがれを祓い、夏を無事に過ごす願いを込めて行う神事。



豚肉と
キャベツの
梅肉蒸し



■材料

豚肉（一口大に切る）…………… 200 g
キャベツ（芯を取り一口大に切る）
…………… 5 枚
万能ねぎ（小口切り）…………… 2 本
ごま油…………… 大さじ 1
水…………… 大さじ 3

梅みそだれ（全て混ぜる）
梅干し（種を除いて包丁で粗くたたく）
…………… 2 個
味噌…………… 大さじ 1
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
砂糖…………… 大さじ 1/2
酒…………… 大さじ 1

- ① フライパンにキャベツを敷き、その上に豚肉を広げる。梅みそだれを均等に回しかける。
- ② 材料のごま油と水をフライパンの縁から回し入れ、ふたをして中火で加熱。蒸気が上がってきたら弱火にして7～8分蒸し焼きにする。豚肉に完全に火が通ったら器に盛り、万能ねぎを散らす。

※ 調理器具・機種によって差がありますので、加熱時間は様子を見ながら調整してください。