

# 8月 献立表

令和4年

ナーサリー-椛谷

日 曜	献立名			あか		きいろ		みどり		その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体を調子を整える				
1 月	牛乳	マーボー-茄子丼 味噌汁 人参ドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	豚ひき肉 味噌 油揚げ ローズハム 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ウエハース	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 昆布 干しいたけ 大根 白滝 ずんがし バナナ しょうが バナナ しょうが バナナ しょうが	水 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 人参ドレッシング 麦茶			
2 火	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の海苔和え オレンジ 麦茶	ジャムサンドクッキー 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 油 いちごジャム クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが グリーンピース 小松菜 もやし 人参 焼きのり オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶			
3 水	牛乳	焼肉丼 ワンタンスープ ナムル バナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ワンタン ごま ウエハース	玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ わかめ ほうれん草 もやし 人参 バナナ ぶどうジュース アガー	水 こいちしょうゆ チキンスープの素 麦茶			
4 木	牛乳	玄米入りご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのマヨネーズ グレープフルーツ 麦茶	ひじきご飯 小魚 麦茶	鶏肉 油揚げ 煮干し 牛乳	米 玄米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ しめじ 小松菜 ブロッコリー 白滝 人参 グレープフルーツ ひじき	水 チキンスープの素 塩 料理酒 麦茶 万能つゆ			
5 金	牛乳	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁 さばのみりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	木綿豆腐 さば 味噌 牛乳	米 砂糖 油 さつま ごま	コーン 塩昆布 昆布 干しいたけ とうがん 万能ねぎ しょうが なす 玉ねぎ パプリカ 干しいたけ	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 麦茶			
6 土	牛乳	ご飯 味噌汁 つくね焼き 春雨ときゅうりの和え物 オレンジ 麦茶	豆乳ゼリー ウエハース 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 バン粉 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり オレンジ アガー	水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいちしょうゆ 麦茶			
8 月	牛乳	タコライス コンソメスープ お芋のサラダ バイナップル 麦茶	水ようかん せんべい 麦茶	豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 油 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 水ようかんの素 せんべい	にんにく キャベツ トマト 中濃ソース 玉ねぎ コーン 小松菜 人参 バナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶			
9 火	牛乳	そうめん ちくわのかき揚げ 白菜の梅和え バナナ 麦茶	レタスチャーハン 麦茶	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 ローズハム 牛乳	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま油	オクラ 人参 万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン 青のり 白滝 ほうれん草 ねぎのみじん切り レタス 長ねぎ	水 万能つゆ こいちしょうゆ 塩 水 麦茶 チキンスープの素			
10 水	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め キャベツサラダ グレープフルーツ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 人参 玉ねぎ ズッキーニ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ	水 料理酒 トマトケチャップ 穀物酢 こいちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー ココア			
12 金	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩ごうじ焼き チンゲン菜のゆめ煮 チーズ 麦茶	ゆでとうもろこし クラッカー 牛乳	味噌 鶏肉 さつま揚げ チーズ 牛乳	米 さつま芋 塩ごうじ 油 クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 とうもろこし	水 万能つゆ 麦茶			
13 土	牛乳	ご飯 味噌汁 鮎のチャンプルー もやしのマヨ和え オレンジ 麦茶	塩焼きそば 牛乳	味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 厚揚げ ごま油 ノンエッグマヨネーズ 蒸し中華麺	昆布 干しいたけ 大根 しめじ みりん 料理酒 塩 ほうれん草 オレンジ チンゲン菜	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 チキンスープの素			
15 月	牛乳	ご飯 ポークカレー 切干大根サラダ ぶどうゼリー 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 いちごプリン ウエハース	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 穀物酢 こいちしょうゆ 麦茶			
16 火	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のさばり焼き ひじきの煮物 グレープフルーツ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 さつま芋 砂糖 油 ウエハース	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ にんにく ひじき しらたき 人参 グリーンピース グレープフルーツ りんごジュース	水 こいちしょうゆ 穀物酢 かりん 万能つゆ 麦茶			
17 水	牛乳	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコンフレック焼き トマトドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ コンフレック マカロニ 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 白滝 きゅうり 人参 バイナップル	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶			
18 木	牛乳	ご飯 中華スープ 八宝菜 オクラ納豆和え ショア 麦茶	フルーツパン 牛乳	豚肉 納豆 ショア 牛乳	米 ごま油 片栗粉 フルーツパン	白滝 もやし にら 玉ねぎ 人参 干しいたけ チンゲン菜 キャベツ オクラ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 かりん 麦茶			
19 金	牛乳	ご飯 マカロニスープ ミートローフ 白菜のマリネサラダ オレンジ 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 マカロニ バン粉 片栗粉 油 砂糖 ミルクプリンの素 ウエハース	人参 チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶			
20 土	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き キャベツの和え物 チーズ 麦茶	五平餅 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切敷 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 南瓜 水菜 ねりもの キャベツ チンゲン菜 人参	水 こいちしょうゆ 料理酒 かりん 穀物酢 麦茶			
22 月	牛乳	丸パン コンソメスープ まぐろフライ 味噌マヨネーズ グレープフルーツ 麦茶	コーンバターご飯 小魚 麦茶	まぐろフライ 味噌 煮干し 牛乳	丸パン じゃが芋 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 米 糠塩バター	人参 バセリ 大根 小松菜 パプリカ グレープフルーツ コーン	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいちしょうゆ			
23 火	牛乳	【処暑】冬瓜と大葉の混ぜご飯 味噌汁 ツナじゃが煮 なめたけ和え 梨 麦茶	マカロニソーテー 牛乳	味噌 ツナ 鶏肉 牛乳	米 ごま じゃが芋 油 マカロニ	とうがん しそ 昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 万能ねぎ 人参 しらたき グリーンピース キャベツ 小松菜 なめ菜 梨 玉ねぎ バセリ	水 万能つゆ こいちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素 塩			
24 水	牛乳	ご飯 わかめスープ 茄子と豚肉の味噌炒め 中華ドレッシング和え バナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 ウエハース	大根 干しいたけ わかめ なす 玉ねぎ ビーマン もやし きゅうり コーン バナナ りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 かりん 麦茶			
25 木	牛乳	雑穀ご飯 味噌汁 かれの味噌焼き ピーマンと野菜炒め バイナップル 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	味噌 かいれ 牛乳	米 きび 黒米 小切敷 ごま油 薄力粉 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 長ねぎ しょうが ほうれん草 パプリカ バナナ	水 万能つゆ かりん こいちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶 ペーキングパウダー			
26 金	牛乳	ご飯 チキンカレー 大根サラダ ヨーグルト 麦茶	豆乳くずもち 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 豆乳 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶			
27 土	牛乳	ご飯 味噌汁 親子煮 さつま芋サラダ オレンジ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏肉 牛乳	米 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ なす ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン オレンジ レーズン	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶 ペーキングパウダー			
29 月	牛乳	ご飯 味噌汁 おじの梅豆焼き 甘酢和え グレープフルーツ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ 牛乳	米 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 焼きのり キャベツ 人参 きゅうり グレープフルーツ オレンジジュース アガー	水 万能つゆ かりん 料理酒 穀物酢 こいちしょうゆ 塩 麦茶			
30 火	牛乳	冷やし中華 ポテトサラダ バナナ 麦茶	わかめご飯 小魚 麦茶	鶏肉 鶏卵 煮干し 牛乳	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	きゅうり トマト 人参 バナナ わかめご飯の素	穀物酢 こいちしょうゆ 水 塩 麦茶			
31 水	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 オレンジ 麦茶	マシュマロサンドクック 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 クラッカー マシュマロ	昆布 干しいたけ もやし 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 白菜 人参 オレンジ	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 万能つゆ 麦茶			

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
幼児 平均量	559	20.2	16.2	276	1.5
乳 目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
乳 平均量	456	16.5	13.4	244	1.3



# 8月 献立表【夕食・補食】



令和4年

ナーサリー・糀谷

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をこつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ご飯 味噌汁 さわらの香り焼き 春雨炒め 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 さわら	米 さつま芋 ごま油 春雨 油	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース ゆかり	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
2 火	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 白菜サラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 豚ひき肉	米 油 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 小松菜 白菜 きゅうり 人参 わかめご飯の素	水 こいちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
3 水	ご飯 味噌汁 あじの塩焼き かぼちゃの煮物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 あじ 油揚げ かつお節	米	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 万能ねぎ 南瓜 グリンピース	水 塩 料理酒 万能つけ 麦茶 こいちしょうゆ
4 木	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め ほうれん草のごま和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 油 砂糖 ごま せんべい	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし パナナ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
5 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 野菜のオーロラ和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ えのき茸 小松菜 パセリ 大根 人参 きゅうり わかめご飯の素	水 塩 トマトケチャップ 麦茶
6 土	豚丼 味噌汁 白菜の煮浸し 麦茶	ミニ豚丼 麦茶	豚肉 味噌 油揚げ	米 さつま芋	玉ねぎ 人参 昆布 干しいたけ しめじ わかめ 白菜 チンゲン菜	水 料理酒 万能つけ 塩 麦茶
8 月	ご飯 すまし汁 鶏肉と野菜の味噌炒め ピーフンの和え物 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	鶏肉 味噌	米 小切麩 油 砂糖 ピーフン ごま油	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース きゅうり 人参 ゆかり	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 万能つけ 麦茶
9 火	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ チンゲン菜ソテー 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 豚ひき肉	米 パン粉 片栗粉 油 クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 オレンジ	水 塩 万能つけ こいちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
10 水	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ マカロニサラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 かつお節	米 薄力粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ もやし しめじ 小松菜 きゅうり 人参	水 塩 こいちしょうゆ 麦茶
12 金	ご飯 味噌汁 さわらの煮付け キャベツの海苔和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 さわら	米 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 人参 焼きのり わかめご飯の素	水 万能つけ 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
13 土	ケチャップライス コンソメスープ さつま芋フレンチサラダ 麦茶	ミニケチャップライス 麦茶	鶏肉	米 油 さつま芋 砂糖	玉ねぎ ピーマン 白菜 人参 パセリ きゅうり	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
15 月	ご飯 すまし汁 コーン入り蒸し肉団子 小松菜の甘味噌和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	高野豆腐 鶏肉 味噌	米 パン粉 ごま油 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ コーン しょうが 小松菜 キャベツ 人参 わかめご飯の素	水 こいちしょうゆ 塩 麦茶
16 火	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 白菜の酢の物 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 小切麩 油 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ チンゲン菜 玉ねぎ したき 白菜 きゅうり 人参 ゆかり	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 穀物酢 麦茶
17 水	肉味噌丼 すまし汁 春雨サラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	豚ひき肉 味噌	米 油 砂糖 ごま油 春雨 せんべい	長ねぎ にんにく しょうが グリンピース 昆布 干しいたけ 切干大根 白菜 わかめ きゅうり 人参 オレンジ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 穀物酢 麦茶
18 木	ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ じゃが芋の煮物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 たら	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ もやし 人参 万能ねぎ わかめご飯の素	水 料理酒 塩 こいちしょうゆ みりん 万能つけ 麦茶
19 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き キャベツの和え物 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 ごま油 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ 人参 ゆかり	水 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶
20 土	ご飯 コンソメスープ かれのいムニエル かぼちゃサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	かれい	米 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	白菜 えのき茸 わかめ パセリ 南瓜 人参 コーン	水 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶
22 月	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 大根のゆかり和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	高野豆腐 豚肉 味噌	米 油 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり ゆかり	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
23 火	ご飯 味噌汁 たらの和風マヨネーズ焼き 野菜炒め 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 たら かつお節	米 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 人参 ほうれん草	水 料理酒 こいちしょうゆ みりん 塩 チキンスープの素 麦茶
24 水	鶏そぼろ丼 味噌汁 甘酢和え 麦茶	ミニ鶏そぼろ丼 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ	米 油 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 焼きのり 昆布 干しいたけ 小松菜 白菜 チンゲン菜 人参	水 こいちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
25 木	ご飯 すまし汁 肉豆腐 きゅうりの味噌マヨ和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	豚肉 木綿豆腐 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし コーン パナナ	水 こいちしょうゆ 塩 万能つけ みりん 麦茶
26 金	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 小松菜の和え物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 さば	米	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 わかめご飯の素	水 塩 料理酒 万能つけ 麦茶
27 土	ご飯 味噌汁 麩のチャンプルー ナムル 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 草鞋 ごま油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 きゅうり ゆかり	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 人参 麦茶
29 月	ご飯 コンソメスープ 豚肉のソテー ほうれん草のとコーンのマヨサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	豚肉	米 油 ノンエッグマヨネーズ	人参 わかめ チンゲン菜 玉ねぎ ほうれん草 白菜 コーン	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ 麦茶
30 火	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 切干大根と鶏肉の煮物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 鮭 鶏肉	米 小切麩 せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 切干大根 人参 グリンピース グレープフルーツ	水 万能つけ みりん こいちしょうゆ 麦茶
31 水	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 かぼちゃのごまマヨ和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 ごま油 片栗粉 ごま ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ チンゲン菜 南瓜 わかめご飯の素	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶



# ぱくぱく だより

2022年  
8月号



太陽の日差しが強くなり、蝉の声が賑やかに聞こえる季節になりました。今年も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。

## 今月の二十四節気

**立秋 (りゅうきゅう)** 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。

☆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。二十四節気の変わり目の日

**処暑 (しょしょ)** 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。

《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、野菜の天ぷらも多々みられます。その他、煩惱を刺激することを禁ずるという理由から「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・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、霊を供養する気持で食事を頂きましょう。

## 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。