

9月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 178

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

今月のテーマ 『十五夜について知ろう！』

皆さんは十五夜といえばなにを思い浮かべますか？

お月見団子やすすきなどを思い浮かべる方が多いと思います

なぜお月見団子やすすきを飾るのかを知って、年のお月見を楽しめるといいですね♪

### ○十五夜とは？○

十五夜とは一年で最も美しいとされる「中秋の名月」を見ながら収穫などに感謝する行事です。

十五夜は芋類の収穫祝いを兼ねているので別名「芋名月」といい里芋やさつま芋を供えます。

### ○お月見にすすきをお供えするのはなぜ？○

すすきは月の神様の依り代と考えられています。

また、すすきの鋭い切り口が魔除けになるとされているので、お月見の後は軒先にすすきを吊るす風習もあります。



### ○お月見団子○

お米を主食とし米文化根付いている日本の行事には餅や団子が欠かせません。お月見では月見団子を供えて作物に感謝し、これから実るものに対しては豊作を祈願します。丸い月見団子は満月に見立てたものです。

お供えする際は三方や白い紙を敷き、十五夜にちなんで15個盛ります。

お月見団子はお月見をした後月に感謝しながら食べましょう！



## おすすめレシピ



### 『ホイコーロー』



材料 《 4人分 》



- ・豚肉 320g
- ・キャベツ 3 枚
- ・玉ねぎ 1 玉
- ・人参 1/3本
- ・ピーマン 2 個

- ・赤味噌 大さじ3
- ・みりん 大さじ1
- ・さとう 大さじ1
- ・ごま油 適量



### 《作り方》

- ①豚肉は一口大に切る。キャベツは3cm程度のざく切り玉ねぎ、人参、ピーマンは太めの千切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいて熱し、①の豚肉を炒める
- ③豚肉に火が通ったら人参→玉ねぎ→キャベツ→ピーマンの順に加えてさらに炒める。
- ④全体に火が通ったら、合わせておいた調味料Aを加えて味を整えたらできあがり！

### ○ごま油の栄養成分について○

一般にごま油とは白ごまを焙煎して油分を搾った物をいいます。

ごま油は全食品の中でもトップクラスと言われるほど、リノール酸を含みます。リノール酸はコレステロールを下げる働きが高いためダイエットにも役立ちます。

ごま油は他の食用油と比べ、酸化しにくいという特徴がありますが、未開封なら約二年ほど保存できます。

