



【旬の食材】

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつぷらんどにんていひん」です。

とまと、きゅうり、ししとう、なす、**まつやまながなす**、おくら、

なし、りんご、ぶどう、**いだい・ごみょう こうげんぶどう**、

あじ、あなご、あわび、えび、たこ(まだこ)、**せとうちのざんりんにぼし**、**まつやまひじき** など

【8月の行事】

お盆(8月の前半～中頃)

お盆は、ご先祖様の霊魂が帰る時期とされており、お供えを用意し、家族で集まってその魂を迎えます。地域や家庭、宗派によっても異なりますが、ご先祖様の好物をお供えして魂をしのぶほか、精進料理(野菜の天ぷらやいなりずし、うどんや素麺等)を用意することもあります。団子や麺類には、作物の収穫に感謝する意味もあるといわれています。

【食育】



8月31日は『野菜の日』

8月31日は「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから野菜について「もっと知って、食べてほしい」との願いから、『野菜の日』とされています。

野菜は、体の調子を整えるビタミンやミネラル・食物繊維などが豊富に含まれており、病気の予防にもつながります。

《 野菜をおいしく食べるためのポイント 》

★見た目をアレンジする

型抜きや包丁で好きな形をつくってみましょう。

見た目を楽しくすることで、食べる意欲にもつながります。

例) にんじんを星型にくり抜く、ハンバーグをハート型にする 等



★小さく刻む

触感が苦手な場合は、小さく刻んだり、すりおろして、料理に使用しましょう。

慣れてきたら少しずつ大きくして抵抗を無くしていきましょう。

例) カレーやシチュー、肉団子や餃子の生地、スープやポタージュ、クッキーやパンの生地、果物と一緒にジュースにする 等



★味付けにアクセントをつける

少量の調味料で風味をつけると食べやすさにつながります。

例) ケチャップ、カレー粉、ごま、マヨネーズ、だしの活用 等



★親子で一緒に体験する

親子で食に関する体験を行うことで、食べ物の大切さや食への関心をもつ、感謝の気持ちを育む等、食への理解を深めることができます。

例) 一緒に買い物に行く、調理を一緒にする、野菜を栽培・収穫する 等
ご家族で食事時間を楽しく過ごしましょう!

