

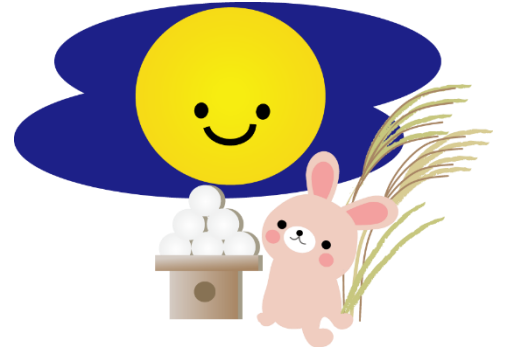
食育だより

Vol.28



お月見

お月見が楽しめるようになったのは江戸時代ごろからと言われています。その年の収穫を祝い、翌年の豊作を願う意味がありました。十五夜には十五個のおだんごとさといも、すすきなどの秋の七草を飾ります。旧暦の8月15日に行い、今年は10月1日がそれにあたります。さといもをお供えすることから、別名「芋名月」とも呼ばれています。十五夜の次に月が美しいと言われる十三夜は旧暦の9月13日で、今年は10月29日です。栗や枝豆をお供えするので、こちらは「栗名月」「豆名月」という別名があります。



秋の七草豆知識

- ・萩（はぎ）・・・秋のお彼岸で食べる「おはぎ」は、萩の花が由来。
- ・撫子（なでしこ）・・・「子どものように撫でて愛でたい」ことが花の名前の由来。
- ・薄（すすき）・・・別名「茅（かや）」。稲穂に似ているため豊作を祈願して飾られる。
- ・藤袴（ふじばかま）・・・桜餅のような香り。平安時代、葉や茎を水につけて髪を洗ったそう。
- ・桔梗（ききょう）・・・武士に好まれ家紋に取り入れられてきた。
- ・葛（くず）・・・根からは葛粉が得られる。葛餅の原料。
- ・女郎花（おみなえし）・・・お盆の供花などに使われる。美女をも圧倒する花と言われている。

お月見レシピ★さといも団子



<材料>

さといも・・・大3個
片栗粉・・・適量
揚げ油・・・適量
だし汁・・・1/2カップ
しょうゆ・・・小さじ4
みりん・・・小さじ4
大根・・・250g
しょうが・・・適宜

<作り方>

- ① さといもは皮をむき、ゆでてマッシャーでつぶす。大根としょうがはすりおろす。
- ② さといもは適度な大きさに丸めて片栗粉をまぶし、表面がカリッとするまで揚げる。
- ③ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れて煮立たせる。
- ④ 器に②を盛り付け、③と大根おろし、しょうがをかける。

食育だより

Vol.28



食欲の秋

秋に旬を迎える食べ物は、夏バテで疲れた体を回復させたり、ほてった体を冷ましてりする働きがあります。冬に向けて体を整えていきます。

旬の食材～きのこ類～

きのこ類にはビタミン D や食物繊維が豊富に含まれています。中でもβグルカンという食物繊維は、マクロファージやリンパ球をはじめとした免疫細胞を刺激することによって、免疫力をアップさせる働きがあります。がん細胞の発育を抑えることが期待されています。また、水溶性食物繊維なので、胃の中でゼリー状に固まります。食事の糖質を包み込んで腸内をゆっくり移動し、糖質の吸収を緩やかにします。ほかにも、余分な脂質も包み込んで排出し、コレステロールを低下させます。



きのこ類にはアミノ酸が含まれており、さまざまなきのこを組み合わせることでうまみの相乗効果が生まれます。冷凍保存もでき、冷凍することによって細胞が壊れ、うまみや栄養価が上昇します。石づきをとり、洗わず保存袋に入れて冷凍しましょう。

旬の食材～さつまいも～

旬は9月から11月です。さつまいもは他のいも類と比べて水分が少ないため、エネルギーが高く、たんぱく質はじゃがいもの1/3ほどです。脂質はほとんどありません。糖分を多く含み、蒸したり焼いたりすることで、甘味が増します。これは酵素によって麦芽糖に分解されるためです。腸内で消化しきれなかったでん粉の断片は吸収されずに腸内細菌の栄養素となり、分解され腸内ガスが発生します。たくさん食べ過ぎるとゲップがたくさんでたり、胸やけがしたりするのはそのせいです。いも類に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCは抗酸化作用があり、体が酸化するのを防ぎます。ストレスに対抗するホルモンを作るのにも必要です。



きのこことさつまいものサラダ

<材料>

まいたけ・・・1/2パック
えのきだけ・・・1/2パック
さつまいも・・・1本
たまねぎ・・・1個
マヨネーズ・・・大さじ3
しょうゆ・・・大さじ2

<作り方>

- ① まいたけは石づきとり、子房にする。えのきだけは石づきをとり、半分に切ってほぐす。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ（500W）で1分加熱する。
- ② さつまいもは洗って、いちょう切りにする。水にさらしてから、柔らかくなるまでゆでる。たまねぎは半分に切って薄切りにし、水にさらす。
- ③ ボウルに①、さつまいも、水気をきったたまねぎ、マヨネーズ、しょうゆをくわえてよく和える。