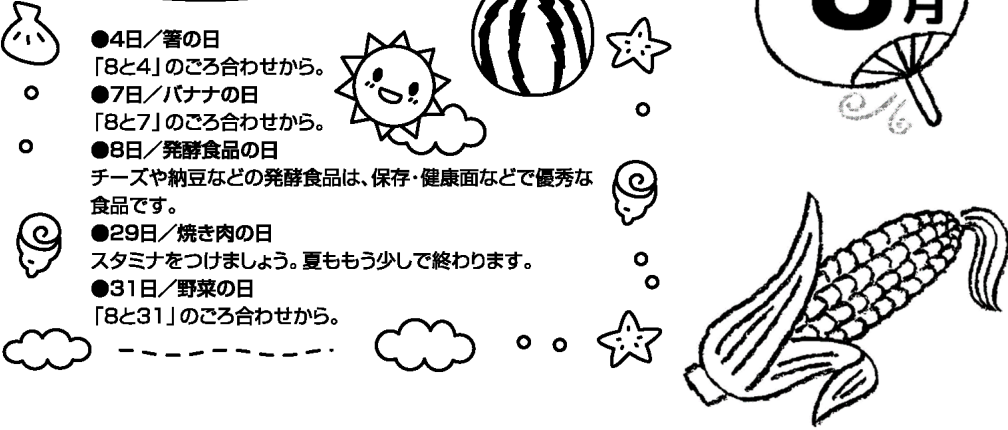


8 August

8月

- 4日/暑の日
「8と4」のごろ合わせから。
- 7日/バナナの日
「8と7」のごろ合わせから。
- 8日/発酵食品の日
チーズや納豆などの発酵食品は、保存・健康面などで優秀な食品です。
- 29日/焼き肉の日
スタミナをつけましょう。夏ももう少しで終わります。
- 31日/野菜の日
「8と31」のごろ合わせから。



和の調味料を使うコツ

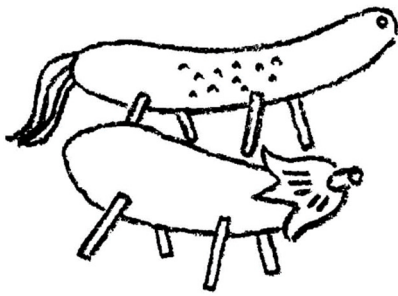
酢

酢は穀物や果実など、糖質を含む食材が原料の発酵食品です。酸味があり、料理に使うと殺菌・防腐や食欲を増進する効果があります。食べものが傷みやすく、食欲が低下しがちな夏に欠かせません。肉や魚の骨をやわらかくする、素材の色を保つといった効果もあります。



お盆の精霊馬

お盆には精霊馬をお供えします。精霊馬は、きゅうりを馬、なすを牛に見立てた人形で、割りばしやとうもろこしのひげなどを使います。迎えるときは家族の元に早く帰ってほしいので馬を作り、送るときはゆっくり戻れるように牛を作るといわれています。



今日は何の日？

8月7日はバナナの日

「バ(8) ナナ(7)」の語呂合わせから、日本バナナ輸入組合が制定。バナナはくだもので一番の輸入量があることから、「バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたい」という願いが込められているそうです。夏のおやつやデザートに、バナナを取り入れましょう。



押さえておきたい離乳食の基本

離乳食で大切にすることは、大人の食事と変わりません。和食の基本がもとになっているので、お米からできたおかゆからスタートし、食材は素材そのものの味が伝わるように、味つけは最小限に、だしの風味をきかせます。取り入れる食材は、旬でその時期に合った食べやすいものを選びましょう。基本をしっかり押さえることで、赤ちゃんの味覚がはぐくまれます。



食育クイズ

次のうち、カンボジアから日本に渡った野菜は？

- ①きゅうり ②かぼちゃ ③トマト

A 正解は②。日本へは天文年間(1532～1555年)にポルトガル人によってカンボジアから持ち込まれ、「カンボジア」がなまり「かぼちゃ」の名がついたといわれています。



旬の食材

かぼちゃ

大きく分けると日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあり、日本かぼちゃは水分が多く甘さは控えめで、西洋かぼちゃはホクホクとした食感で甘味が強いのが特徴です。丸のままなら常温保存が可能で、収穫したばかりより少し追熟させたほうが甘味や栄養価が増します。



旬の食材

モロヘイヤ

地中海沿岸など暑い地域が原産といわれ、日本では夏が収穫期になります。若い葉を食用とし、ゆでると粘り気が出ます。エジプトでは王さまがモロヘイヤを食べて病気を治したといわれるほど栄養価が高く、カロテンが豊富に含まれています。

