



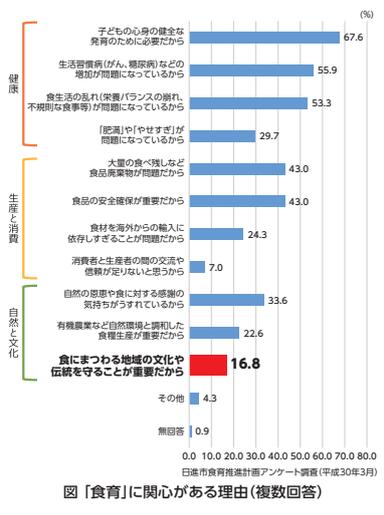
今月のテーマ

基本目標2 食を通じて豊かな「心」を育みます
基本方針(3) 伝統食などの食文化を知る機会の増加



4月から始まった第3次日進市食育推進計画について、12項目ある基本方針を毎月順番に1項目ずつ解説していきます。今月は、「伝統食などの食文化を知る機会の増加」です。

地元の食文化や郷土料理には優れた先人の知恵や思いが込められており、日頃の生活では味わ



名古屋学芸大学 管理栄養学部管理栄養学科 安達 内美子准教授

えない「食」の一面を感じられることから、それらを伝えること、知ることは重要です。日進市食育推進アンケートの調査によると、「食育」に関心がある理由について、「食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから」の割合が16.8%と低くなっています(図)。

9月9日は重陽の節句、9月13日は中秋の名月です。重陽の節句には栗ご飯を炊いたり、お餅をついたりするなど、収穫を祝う習慣があります。また、9月9日、19日、29日を三九日(さんくにち/みくにち)といい、ナスを食べると福を招くとわれています。中秋の名月といえば、日進市ではお月見どろぼうという風習もありますね。昔、子どもたちは月からの使者と考えられており、この日に限って盗むことが許されていたそうです。また、子どもたちにお団子を盗まれることは縁起が良く、農作物が豊作になるともいわれており、盗んだお団子を食べた子どもは長者になるとか、七軒盗んで食べると縁起が良いともいわれています。現代では、子どもたちが地域の皆さんと交流するよい機会になるかもしれませんね。

こうした食文化は、先人によって培われてきた生活習慣や食習慣という知恵を重要な財産として、地域で受け継いでいくことが大切です。

材料(2人分)

- 精白米 1合
- 栗の甘露煮 4~5粒
- 酒 小さじ2
- 塩 ひとつまみ
- 水 適宜
- 昆布(なくても可) 1枚(5g程度)
- 黒ごま 適宜

栄養量(1人分)

- エネルギー 405kcal
- たんぱく質 5.9g
- 脂質 1.4g
- 炭水化物 88.1g
- 食塩相当量 0.5g

甘露煮で簡単!栗ご飯

- 作り方**
- ① 米は洗って30分ほど水に浸し、ザルに上げ、水気を切る。栗の甘露煮はシロップを切る。
 - ② 炊飯器に洗った米、酒、塩、昆布を入れ、1合のラインまで水を加える。
 - ③ ②に栗の甘露煮を並べたら炊飯する。
 - ④ 炊き上がったなら昆布を取り出しさっくりと混ぜ、お茶碗によそい、お好みで黒ごまをかける。



私たちが考えました

材料(2人分)

- ナス 160g
- 調合油 大さじ1
- めんつゆ(ストレート) 大さじ2
- かつお節 2g
- おろしショウガ 8g

栄養量(1人分)

- エネルギー 84kcal
- たんぱく質 2.0g
- 脂質 6.1g
- 炭水化物 5.7g
- 食塩相当量 0.5g

フライパンで簡単!焼きナス

- 作り方**
- ① ナスは輪切りにして水にさらし、水気をとる。
 - ② 熱したフライパンに油をひき、ナスを焼く。
 - ③ 両面に焼き色が付いたら皿に移す。
 - ④ 粗熱が取れたら、めんつゆをかけ、かつお節とショウガを盛り付ける。

