

思春期版

しょくいく

泉大津

食育ひろば



令和4年

9月

No.30



夏が過ぎて、涼しくなり始めたこの時期にキレイな満月を見るのは、日本の秋の風物詩。今年の十五夜（旧暦の8月15日）は、9月10日です。

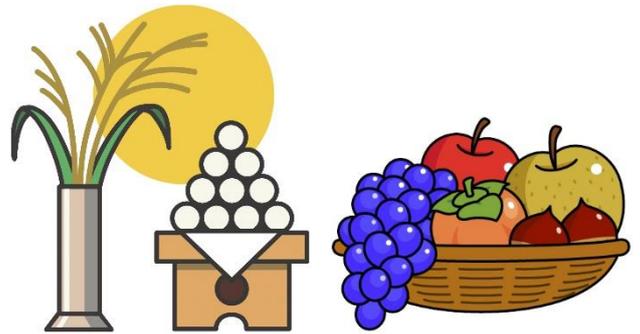
十五夜は、月見団子やすすきをお供えし、お月見をしながら秋の収穫をお祝いする日です。

手作りの月見団子に挑戦しよう！

今年の十五夜には、月を眺めるだけではなく、日本の伝統的な年中行事である「お月見」を楽しんでみませんか。

▽何をお供えする？

十五夜は、秋の収穫をお祝いする年中行事です。稲穂に見立てたすすきに月見団子、秋に収穫する里芋やさつま芋、かぼちゃや栗、枝豆、果物（梨・りんご・柿）などをお供えする地域が多いそうです。



▽黄色が鮮やか！かぼちゃ入り月見団子

満月に見立てられお供えされる月見団子は、簡単に手作りすることができます。真っ白な団子も良いですが、栄養価の高いかぼちゃを練りこんだ団子も素敵です。

【材料 10 個分】 白玉粉 100g 絹ごし豆腐 40g かぼちゃ（皮なし） 60g

【作り方】 1. かぼちゃは電子レンジで加熱し、フォークなどでつぶす。

2. ボウルに白玉粉、つぶしたかぼちゃを入れ、良くこねる。

3. 絹ごし豆腐を少しずつ加え良くこね、耳たぶぐらいのやわらかさにする。

4. 10 等分に切り、丸くまとめて団子を作る。

5. 鍋にお湯を沸かし、団子をゆでる。浮いてきてから 2 分ほどゆで、氷水にとる。

6. ペーパータオルで水気をふき取り、お皿に並べる。

お供えした食べ物は、お月見が終わったら、美味しくいただきましょう。お供え物をいただくと、健康や幸せを得ることができると考えられています。

* 次の「食育ひろば」は、12月です。お楽しみに。発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいたいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181