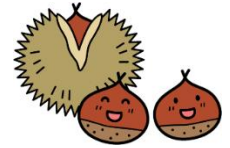




# 食育ひろば



夏の暑さもやわらぎはじめる9月、旬を迎える食べ物がたくさんあります。これらの食べ物をお月さまにお供えし、収穫に感謝する行事を「十五夜」といいます。十五夜のお月さまは一年の中で一番美しいといわれています。今年の「十五夜」は9月24日です。すすきやお団子をお供えして、食べ物に感謝しながらお月さまを觀賞してみましょう。



## 丈夫な骨を作ろう



### 丈夫な骨を作るには



#### 1.カルシウムを毎日摂ろう

カルシウムが不足すると、骨に蓄えたカルシウムが、使われてしまい、骨がもろくなります。

カルシウムは毎日しっかりと摂ることが、大切！



乳製品、小魚、エビ、高野豆腐など

#### 2.コラーゲンを摂ろう

コラーゲンが不足するとカルシウムと同様に骨をもろくします。コラーゲンの原料であるたんぱく質をしっかりと摂りましょう。

ビタミンCと一緒に摂ると効果的！



肉、魚、卵、豆腐など + 野菜、果物

#### 3.ビタミンDと一緒に摂ろう

カルシウムは単体では体に吸収されにくい成分です。

ビタミンDと一緒に摂ると、吸収されやすい！



イワシやサバなどの青魚、きのこなど



さらに！

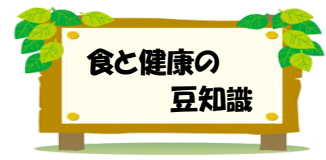
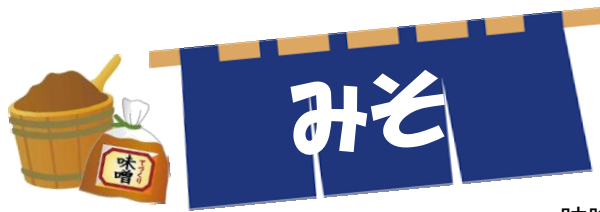
#### 日光を浴びよう！



日光浴(日陰でもOK)をすることで、ビタミンDを体内で合成することができます！  
また、きのこは天日干しするとビタミンDの含有量がUP！



体内のカルシウムは、新陳代謝や糖分の摂りすぎ、ストレスなどで、日々失われています。大人も子どもも、丈夫な骨を作るためには骨に蓄えたカルシウムを使わないことが重要。そのためには毎日しっかりと食事でカルシウムを摂ることが大切になります。カルシウム、たんぱく質、ビタミン類をバランスよく食事の中に取り入れて丈夫な骨を作りましょう。



味噌は、日本の食生活を支えてきた伝統的な発酵食品です。江戸時代には庶民にも普及し、味噌汁がご飯とともに日本の食卓に欠かせないものとなりました。



## 味噌の種類



こうじ  
麴の原料による分類

- ・米みそ・・・大豆・米・塩が原料、白味噌もこの1種。
- ・麦味噌・・・大豆・麦・塩が原料、中国・四国・九州地方に多い。
- ・豆みそ・・・大豆・塩が原料、中京地方に多い。



色による分類

大豆などの原料の種類、大豆を煮るか蒸すか、麴の量、発酵中にかき回すかどうかの条件によって変わる。

- ・赤味噌・淡色味噌・白味噌



### おいしい味噌汁の作り方

- ・火を通す具材を煮る。
- ・火を止め、別容器に煮汁を入れ、味噌を溶き、鍋に入れる。
- ・味噌を入れてからは沸騰させない！



## 9月のおすすめ！料理

### ● 五平餅(ごへいもち) ●

《材料1人分》

炊き上がりのご飯 70g、片栗粉 3g、水 6g  
味噌(みそ汁用で構いません) 5g、砂糖 4g、水 5g

《作り方》

- ① 片栗粉・水をボールに入れその中にご飯を混ぜ麺棒などでつぶす。  
(ビニール袋などに入れて、つぶしてもよい)
- ② 味噌、砂糖、水を混ぜ合わせておく
- ③ 鉄板、フライパンなどに①を平らに伸ばして乗せ、合わせた味噌を塗り、弱火で焼く。
- ④ 5分ほどでひっくり返し、もう一度味噌を塗りさらに5分ほど焼けば出来上がり。



ご飯があまり進まない時などは  
試してみてください。