



# かみす食育だより 令和6年9月号(105号)

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

夜の風は涼しさが戻ってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きますね。実りの秋とも言うように、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて味覚からも秋を楽しみましょう。

季節のおはなし

## 中秋の名月（十五夜）

今年は9月17日！



「中秋の名月」とは旧暦の8月15日の夜に見える月のことです。

旧暦では秋を7月から9月としていて、その真ん中にあたる8月15日を「中秋」と呼び、この日に昇る月を「中秋の月」と称していました。この季節は空が高く澄みわたり、美しい月が見られることから、「中秋の名月」として親しまれるようになったと言われています。

この時期はお芋の収穫時期と重なることから「芋名月」とも呼ばれます。お米よりも芋類を主食としていた昔は、里芋をお供えしていました。里芋の形に似せた団子が地域によって見られるのは、この風習からきているようです。

## 旬の食材 里芋

アジアの熱帯地域で生まれた作物で、日本では縄文時代には食べられていたと言われています。きれいな黄色の花を咲かせますが、熱帯生まれの作物のため日本で花を咲かせるのは珍しいようです。一度見てみたいですね。

里芋の花→



### ●栄養

他のいも類と比較するとカリウムの含有量が多く、水分が多いため低カロリーな食材です。里芋独特のぬめりは「ガラクトン」によるもので、腸内環境を整える効果があります。食物繊維も豊富なため、便秘解消に役立ちます。

カリウム

ガラクトン

食物繊維



1人分 エネルギー 34 kcal 食塩相当量 0.8 g

## 素材の味を楽しむ 里芋のみそ汁



里芋をたっぷり使用した汁物です。夏は冷たい食べ物ばかりになりがちでしたが、秋は温かい食べ物で胃腸をいたわりましょう。

【材料(2人分)】 里芋 小2個、 にんじん 20g(厚さ1~2cm)、 しいたけ 1個、

長ねぎ 約5cm、 だし汁 450ml、 味噌 大さじ1/2

### 【作り方】

下準備：だしパックなどを活用して、だし汁を用意する

- ①里芋は皮をむいて一口大に切る。ぬめりをとるため、軽く塩でもんで水で洗い流し、水気をきっておく。
- ②にんじんはいちょう切りに、しいたけは石づきを落として好みの大きさに切る。長ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れ、里芋とにんじんを火が通るまで煮る。
- ④しいたけを加え、ひと煮立ちしたら火を止めて味噌を溶かし入れる。器に盛り付け、長ねぎを散らして完成。

料理まめポイント 具材はお好みでアレンジしても良いです♪

健康増進課、はさき保健・交流センター