食育だより

令和５年８月
大和田とちのき保育園
栄養士　喜多島朱里

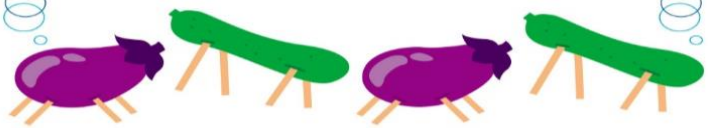
お盆休みに帰省をしたり旅行に出かけるご家族も多いことと思います。自然に親しみ、見知らぬ土地の風土や文化に触れ、さまざまな体験をした子どもたちが、一回り大きくなって戻ってくるのが楽しみです。

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

お盆とは

行事の由来亡くなった人の魂が現世に戻る期間。
お盆は、正式には「盂蘭盆会（うらぼんえ）」と呼ばれます。亡くなられた方やご先祖様が、あの世と呼ばれる世界（浄土）からこの世（現世）に戻ってくる期間のことです。故人が生前を過ごした場所、主に自宅でお迎えして、再び戻っていくあの世での幸せ（=冥福）を祈る機会となっています。



お盆にお供えする食べ物

いまではお盆の料理に特別な決まりはありません。地域性や宗教の違いだけでなく、故人の好物を供えたいという想いから、いろんな料理をふるまう家庭が多くなっています。

精進料理

殺生を禁ずるという意味から、肉や魚、卵を使わずに質素な食材だけで作る料理のことです。

他にも、香りの強い食材や香辛料を使ってはいけないなど決まりごとがあります。

精進料理は、お供えしたものを下げていただくのではなく、ご先祖様と家族の分を用意し一緒にいただくのが基本です。

そうめん

昔は上級品として扱われていたため、そうめんは特別な時期であるお盆に食べるという風習があり、現代にそのまま受け継がれています。

そうめんは、細くて長いことから「幸せが細く長く続くように」という願いも込められています。

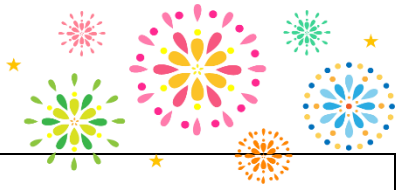
精霊馬・精霊牛（きゅうりとなす）

きゅうりは馬、なすは牛を表現しており、それぞれに意味が込められています。

精霊馬には、「足の速い馬に乗って一刻も早く帰ってきてくれるように」、精霊牛には「牛の背中に乗って景色を楽しみながらゆっくりと帰ってほしい」という意味があります。

おはぎ

おはぎに使われている小豆には、魔除けの効果があると信じられていたため、ご先祖様が帰ってくる時の助けになるとして、昔からお盆にはおはぎを食べたりお供えするのを定番としている地域が多いです。



お団子

お団子は、お供えする時期によって呼び方や意味が異なります。

お供えする時期	呼び方	意味とお団子の種類
お盆の入り	迎え団子	ご先祖様の長旅をいたわり、お迎えする意味として、あんこやみたらしなどの甘味をつけたお団子をお供えする。
お盆の間	お供え団子	ご先祖様のおやつとして、きなこやあんこなどをつけたお団子をお供えする。
お盆の終盤	送り団子	あの世にお土産として、何もつけない白いお団子をお供えする。

てんぷら

お盆に野菜中心の天ぷらを食べるのが定番です。ポルトガルから日本に伝えられたとされる天ぷらは、精進料理と似た扱いをされていたことから、お盆の定番料理になったという説があります。野菜だけでなく、お饅頭に衣をつけて揚げた天ぷら饅頭も、お盆によく食べられています。