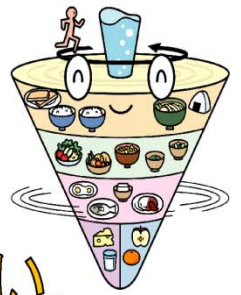


# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



## 七五三

子どもが無事に育ったことを祝い、健やかな成長を祈る年中行事です。



### どうして？

#### 「三歳・五歳・七歳」なの？

・三歳は、それまで剃っていた髪の毛を長く伸ばして唐子まげを結う「髪置」に、五歳は、初めて袴をつける「袴着」に、また、七歳は、紐付きの着物に代わって、本仕立ての着物と丸帯の大人の装いをする「帯解」のそれぞれの儀式に由来するそうです。

### 「千歳飴」に込められた長寿の願い

千歳飴の細長い形は、親が子に末永く生きてほしい長寿の願いの表れで、縁起が良いとされる紅白で着色され、鶴亀や松竹梅などが描かれた袋に入れられています。

千歳飴は、子どもに食べさせると共に、内祝いとして親戚や近隣などに贈って「福」を分ける習慣があります。



## こんげつ さんま

# ★今月は秋刀魚だよ★



秋を代表する魚として秋刀魚が食べられるようになったのは、江戸時代からです。落語「目黒のさんま」や佐藤春夫の「秋刀魚の歌」などでも知られ、現在では庶民の味覚として定着しています。秋刀魚の旬は、10月下旬から11月とされ、福島県から千葉県銚子沖で収穫されたものは、特に脂がのって美味しいそうです。

### ★脂ののった秋刀魚の見分け方

- ①黒目の周りが透明で澄んでいる。
- ②全体に光沢がある。
- ③ずんぐりと太っている。
- ④腹の白い所が黄色みがかっている。

### ★ 秋刀魚のピリ辛しょうが炒め ★ [作り方]

#### [材料]

- 秋刀魚 1尾、
- 油、片栗粉 適量
- ★ねぎみじん切り 適量
- ★しょうゆ、みりん、酒 各小さじ2
- ★砂糖 小さじ1
- ★しょうがすりおろし 適量
- ★豆板醤 適量

- ①秋刀魚は頭と内臓を取って洗い、5等分に輪切りにする。
- ②★の調味料は混ぜておく。
- ③秋刀魚の水気を良くふきとり、片栗粉をまぶし、多めの油を入れたフライパンで焼きつける。
- ④余分な油をふきとり、②の★を入れ、からめて出来上がり。