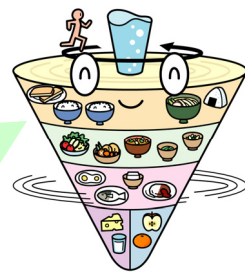


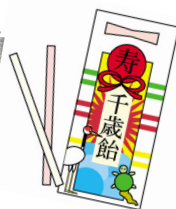
食生活は、主食、主菜、副菜を  
基本に、食事のバランスを！  
6月は食育月間  
19日は食育の日



# かつしか知っ得メモ



## 今月は七五三のお祝いです！



### 七五三の由来は？

七五三が行われ始めた頃は医療水準や衛生状態が悪いため、乳幼児の死亡率が高く、子どもが成長することはとても大変でした。そこで、子どもが3歳、5歳、7歳と元気に大きく成長できたことをお祝いしたことが始まりだそうです。

### 七五三に千歳飴を食べるのはなぜ？

千歳飴は、細く長い棒状で、紅白に着色されています。鶴亀や松竹梅などの縁起の良い色絵が描かれた千歳飴袋に入れて、子どもの長寿の願いを込めて食べられるようになりました。地方によっては、昆布やあわびなどを食べてお祝いする所もあるようです。

### 『七五三』にまつわる豆知識

- 七五三と書いて「しめ」と読む姓や地名(岐阜県本巣市)がある。
- 注連縄を祭事などで用いる場合に七五三縄(しめなわ)と書くことがある。

# 鯖の美味しい季節がやってきた!!

秋の鯖は、身がしまり脂もついていて大変おいしいとされています。  
しかし、残念なことに「サバの生き腐れ」と言われるほどに鮮度の落ちが早いです。  
新鮮なうちに食べるのが一番です!

### 鯖の辛みそ焼き!(2人分)

- ☆材料☆ ・鯖 2切れ ・酒 大さじ1 ・大根おろし 大さじ2  
・味噌 大さじ1 ・砂糖 小さじ1 ・豆板醤 小さじ1/2

### ☆作り方☆

- ①鯖の切り身をさっと水洗いし、水気をよくふき取り、酒をかけておく。
- ②味噌、砂糖、豆板醤を混ぜ合わせ辛みそを作る。
- ③グリルなどで鯖を両面しっかり焼き上げる。鯖の皮目に②の辛みそを塗り、かるく焼く。
- ④皿に鯖と大根おろしを盛り付け出来上がり。

大きくて、身が硬く、  
青光りしているものが新鮮です!

