

令和 6 年 9 月
港区保育課



収穫の秋 秋の味覚

残暑厳しい9月ですが、朝晩から涼しくなり寒暖差が出はじめるようになると、いよいよ秋到来です。夏の間に成長した穀物や果物等の収穫が始まります。春には五穀豊穰(ごこくほうじょう)を祈念し、秋にはその恵みに感謝して収穫された新穀を奉納する祭が執り行われます。

新米の艶と香り、みずみずしい豊かな味わいは特別です。美味しいお米は、自然と私達を満ち足りた気持ちにしてくれます。ぜひ、この時期に、新米を味わいましょう。子ども達と、塩おにぎりを握って食べるなど、お米を味わう良い機会です。



○日本型食生活

一汁三菜の献立は、ご飯を中心にして、魚や豆、肉、卵等の主菜、みそ汁などの「汁物」、野菜、海藻、キノコ類、芋類等の副菜をそろえた、バランスの良い食事です。加えて、適度に牛乳・乳製品と、果物が加わったバランスの取れた食事は「日本型食生活」とよばれています。1975 年頃に多くの日本人がとっていた食生活です。日本人が長寿になった要因です。

「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」厚生労働省策定において、日本人に理想的なエネルギーバランスは、炭水化物50～65%、たんぱく質13～20%、脂質20～30%とされています。

旨味(うまみ)

日本人が昔から食べてきた食事には旨味というおいしさ成分があります。日本人の食事と切り離せない「旨味」は、「甘味、酸味、塩味、苦味」とともに基本味と呼ばれる味の一つです。東京帝国大学理学部化学科(現東京大学)の池田菊苗教授によって、昆布の主成分グルタミン酸から発見され「旨味」と名づけられました。その後、池田教授の弟子の小玉氏により鰹節などの「イノシン酸」、ヤマサ研究所の国中氏により、干しいたけなどの「グアニル酸」など、日本人により発見されました。旨味は、組み合わせると相乗効果でより美味しくなります。

【重陽(ちょうよう)の節供 九月九日】五節句

旧暦の九月九日の節供で、菊の節供ともいいます。菊の料理、栗ご飯などを食べて長寿の祝いをします。

重陽とは、陰陽思想に基づき奇数を陽として、陽の最大数が重なった9月9日を、重陽、重九、さらに長久に通じ、めでたいとされました。菊は寿命を延ばす薬草として、この日菊酒を飲む習慣が古来中国にありました。

平安時代には、酒に菊花を浮かべて飲み、詩歌を作る「菊花の宴(重陽の宴)」の行事が催されており、江戸時代には幕府がこの節供を武家の祝日として重要視し公的な性格をもつ行事とされました。江戸幕府は五節句を式日と定め一般にも普及しましたが、明治政府は太陽暦を採用して旧暦は廃止されました。

*五節句とは、1月7日人日、3月3日上巳、5月5日端午、7月7日七夕、9月9日重陽



給食の一品 子ども達に人気「秋刀魚(さんま)の蒲焼」を作ってみましょう。

秋刀魚の蒲焼

材料 4人分

- | | | | |
|---|-----|--------|-------|
| | 秋刀魚 | 中サイズ1匹 | |
| A | 生姜 | 少々 | すりおろす |
| | 酒 | 小さじ1 | |
| | 醤油 | 小さじ1/2 | |
| | 片栗粉 | 大さじ1 | |
| | 油 | 適量 | |
| B | 醤油 | 小さじ1 | |
| | 酒 | 小さじ1 | |
| | みりん | 小さじ1 | |
| | 三温糖 | 小さじ1 | |
| | 水 | コップ1/4 | |
- 1 (三枚おろし) 秋刀魚の表面を包丁でこすり鱗をとる。頭と尾を切り落とし、内臓を取り出し洗う。水気をよくふいて三枚におろし、骨を抜く。
 - 2 長さを2~3等分に切り食べやすい大きさに整えてAに漬けて下味をつける。
 - 3 片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンで加熱する。
 - 4 表面に焼き目がついたら、Bを入れて一煮したら火を止める。
- ・ 片栗粉は、茶こし等を使うと薄くまぶすことができます。



(参考:農林水産省、厚生労働省HP、日本人の食事摂取基準2020年厚生労働省、日本うま味調味料協会HP)