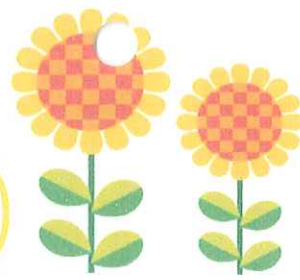


# ぱくぱく だより

平成28年度  
8月号



## 《毎月19日は食育の日です》 日本のスーパーフード

アサイーやチアシード、ココナッツオイルなど、体に良い食品としてテレビや雑誌でよく取り上げられている「スーパーフード」。実は私たちがよく知っているおなじみの食品もスーパーフードとされているのをご存じですか？スーパーフードとは約30年前にアメリカやカナダで生まれた言葉です。しかし、はっきりとした定義はなく、書籍や提唱者によって異なる食品が挙げられる事がありますが、日本スーパーフード協会では、下記をスーパーフードの基準としています。栄養バランスに優れ、一般的な食品より栄養価が高い食品であること、あるいは、ある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれる食品であること。一般的な食品とサプリメントの中間にいくような存在で、料理の食材としての用途と健康食品としての用途を合わせもつものと言われています。今回は、ここで、日本の素晴らしいスーパーフードをご紹介します。どれも後世に伝えていくべき、大切な日本の伝統的な食べ物ばかりですね。



味噌



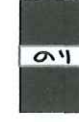
梅干し



おから



糠漬け



のり

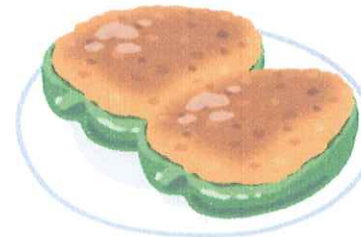


緑茶



甘酒

## 肉詰めピーマン



### 《材料4人分》

- ・ピーマン・・・6ヶ位
- ・小麦粉・・・少々
- ・菜種油・・・少々
- ・豚ひき肉・・・300g
- ・玉ねぎ・・・1/2ヶ
- ・パン粉・・・大さじ4
- ・牛乳・・・大さじ3
- ・塩・・・少々

- ①ピーマンを半分に切り、種を取り洗っておきます。しっかり水を切り、小麦粉を内側にうすくふっておきます。(肉だねを作ったら、そのまま詰める作業をするので、ピーマンの下処理は先にしておきます。)
- ②玉ねぎをみじん切りにして、フライパンで透き通る位炒めておきます。
- ③パン粉に牛乳をかけておきます。
- ④②の玉ねぎの粗熱が取れたら、豚ひき肉、塩を入れ、粘り気が出るまでよく混ぜます。さらに、③を入れしっかりと混ぜます。
- ⑤ピーマンに④の肉だねを詰めます。少しこんもりとするくらいに詰めると焼き上がりがジュシーです。
- ⑥200℃に余熱したオーブンで20分位焼き、出来上がりです。

ミールケアからのお知らせ(くじら組さん 御準備をお願いします)  
8月4日(木)園庭で収穫したお野菜でぎょうざの皮ピザを作ります。  
8月9日(火)とうもろこしの皮むきの食育を行います。  
くじら組の方はエプロン・三角巾・マスクをご用意ください。

## 今月の 二十四節気

### 立秋(りっしゅう)8月7日ごろ

暦の上での秋です。まだまだ  
厳しい暑さも残っており、この日  
以降の暑さを残暑と呼びます。  
夕方の涼やかな風に、秋の気配  
が感じられる頃で、「秋立つ」とも  
言います。



### 処暑(しよしょ)8月23日ごろ

暑さが和らぐ頃。八月の暑い最中  
に吹く涼風が秋の訪れを感じさせま  
す。朝晩の涼しさ、虫の鳴き声の変  
化、草木の様子など、少しずつ静か  
に秋が近づいてきます。