

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！



今月の食材：栗



日本では古くから食用として利用されてきた栗。栄養価は高く、炭水化物を中心にカリウム、葉酸、ビタミンCなどを含む。

旬：9月から10月頃

おもな産地：茨城県、熊本県、愛媛県

おいしい栗の見分け方

- ・果皮がツヤツヤで光沢がある。
- ・ずっしりと重みがある。
- ・ふっくらと丸みがあり粒が大きい。
- ・栗の底の部分が白く大きい。

虫食いに注意！

栗のポターージュスープ



～材料～ (二人分)

- 栗 150g 水 100 cc
- コンソメ 小さじ1/2 牛乳 200cc
- 塩・こしょう 各一つまみ シナモン 少々

～作り方～

- ① 小鍋に湯を沸かし、栗を弱火で10分程煮る。
- ② 包丁で渋皮をむく。飾り用に一粒取っておく。
- ③ むき栗に水と牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 火を止めて粗熱を取り、ミキサーにかける。
- ⑤ コンソメ、塩・こしょうで味を調え、器に盛る。
- ⑥ 予め取っておいた栗を細かく刻み飾る。
- ⑦ お好みでシナモンをかけて完成。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

野菜から食べよう！

1日350gを目標に。



食事のあいさつ

「いただきます」とは・・・

語源

神様・神仏のお供え物を下げるとき、高位の方から物を受け取るのに頭上に高くのせる動作をしていた。

「食べる」「もらう」の謙譲語として「いただく」が用いられ、挨拶として定着した。

意味

1. 調理、配膳、農家、漁業の方など、食事に携わってくれた人への感謝の意。
2. 食材の「命」そのものに向けた言葉。

「頂く」と書き、頂上を意味します。



「ごちそうさま」とは・・・

語源

「馳走」は走り回る、奔走を意味する。食材を調達したり、食事などでもてなすために奔走する様子。

意味

食事のために奔走してくれた全ての人への感謝の気持ちを表した言葉。

食事の挨拶は感謝を表すことなのね。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。