

# R7 年度 雀宮地域学校園食育だより No.4

雀宮地域学校園食育部会

お彼岸とは、年二回、3月の春分の日と9月の秋分の日を含んだ前後3日間の期間のことです。日本独自の仏教行事で、「ご先祖様を供養し、亡くなった人々をしのぶ」ため、お墓参りに行きます。

春分の日と秋分の日、太陽が真東から昇って、真西に沈む日です。仏教では、彼岸である極楽浄土（あの世）は西の彼方にあるとされていて、春分の日と秋分の日、「現世（この世）と極楽浄土（あの世）が最も近くなる特別な日」と考えられました。ご先祖様と想いが通じやすくなる日とされ、お墓参りをするようになりました。



西（彼岸）あの世



三途の川



東 この世



お彼岸の時期はこの距離が近くなる

他にも、お墓参りをする行事としてお盆がありますが、お盆は、あの世からこの世に里帰りしたご先祖様を自宅にお迎えして供養する行事です。迎えに行ったり、送ったりするため、お墓に行きます。



「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉を知っていますか？お彼岸の時期は、季節の変わり目とされてきました。夏の暑さも秋分の日まで、冬の寒さも春分の日までという意味ですが、最近は地球温暖化のせいで、この季節感があまり感じなくなってきていますね。

お彼岸の時期は、太陽の位置によって変わります。毎年休日が違うのは、太陽が真東から昇って、真西に沈む日を調べて設定するからです。

## ★給食のレシピから★

### おくずかけ

「おくずかけ」は、宮城県の南部地域でお盆や彼岸に食べられる精進料理です。地元ではうどんを入れて食べられているそうです。季節の野菜がたくさん入り栄養バランスがよいので、給食でもお彼岸メニューとしてとり入れています。昔は、くず粉でとろみをつけていたところから「おくずかけ」といわれています。

じゃがいも	小1個	<b>【作り方】</b> 食材や調味料は調整してください。  ① かつお節で出し汁600ccを作る。 ② じゃがいも、人参、なす、こんにゃく、豆腐はさいの目に切る。 ③ 油揚げは薄切りにして、熱湯をかけ油抜きをする。 ④ 玉麩（できれば手揉み玉麩がよい）は水につけてもどしておく。 ⑤ ①の出し汁に②の材料を硬いもの順に加え煮る。食材がやわらかくなった③・④を加える。 ⑥ しょう油、塩、みりんを加え、味を整える。 ⑦ 最後に片栗粉を水に溶いて加え、とろみをつける。
人参	小1/2本	
なす	小1/2本	
こんにゃく	20g	
豆腐	150g	
油揚げ	1枚	
玉麩	4g	
しょう油	8g(大さじ1/2)	
みりん	3g(小さじ1/2)	
塩	0.8g(ひとつまみ)	
片栗粉	2g(小さじ1/3)	
かつお節	10gくらい	

