



電子レンジを使った簡単おはぎレシピ！

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科助教 須藤侑加子

食と栄養の

桐生大学医療保健学部栄養学科助教 須藤侑加子

情報定期便

No.015

今回は、「お盆」に ついてご紹介しま す。期間は地域によつて異なりですが8月13日か 霊を一年に一度、自宅 へ迎え入れ、魂を供養 もとは旧暦の7月15日 の風習が定着しまし する伝統行事です。正 式名称は仏教における 「盂蘭盆会(うらぼん え)」を略した言葉と 広めたとい われていま す。民間に 仏事として 普及し始め たのは鎌倉 時代に入っ ます。そめんはご先 祖さまがあ の世へ帰 るときに荷物を結ぶひも となり、お供え物を背 負って帰るためとい う

【プロフィール】須藤侑加子さんは 太田市出身。聖徳大学人間栄養学 部卒業後、2014年に桐生大学に着 任し、現在に至る。担当科目は調 理学実習。管理栄養士。修士(栄 養学)。趣味は半身浴、好きな食 べ物はエビ、貝。

保健・福祉

夏はこれから、体調管理を

7月終盤、猛暑が続いてい ます。フランスでは、パリス五輪 が始まりましたが、感染症の 拡大やテロなど、心配も膨ら みます。

夏休みに入り、子どもたち は元気に遊ぶが、気温に 加えて湿度が高く、熱中症が心 配です。新型コロナウイルス 感染症は型が変わり、流行の 兆しがあります。感染者数は この1、2カ月で確実に増加

はやってる病気は？

RSウイルス感染症も年齢 に関係なく増えているよう なので、手洗いやうがいなども 励行しましょう。今年の夏は まだこれからです。しっかりと 体調管理をしてください。

(29日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス(7月15～21日)

疾 病 名	3週間 報告数	2週間 報告数	1週間 報告数	今週の 報告数
インフルエンザ	3	2	8	15
新型コロナウイルス感染症	291	401	659	868
RSウイルス感染症	29	19	34	41
咽頭結膜熱	63	59	60	59
A群溶連菌咽頭炎	149	142	146	105
感染性胃腸炎	292	257	264	213
水 痘	5	8	9	10
手足口病	416	424	291	266
伝染性紅斑	1	5	3	3
突発性発疹	21	23	15	19
ヘルパンギーナ	80	105	108	118
流行性耳下腺炎	5	1	5	4
急性出血性結膜炎	0	1	0	0
流行性角結膜炎	17	12	5	4
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	1	0
マイコプラズマ肺炎	2	1	0	2
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎 (ロタウイルス)	1	0	0	0
風 疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	1	0	0

します。

〈材料(4個分)〉

- ①もち米1合、水1.5リットル、つぶあん100g、きな粉5g、砂糖小さじ1、塩少々
- ②もち米を4等分にし、俵形に丸める。
- ③2個は平たく延ばし、たこしあんを包み、残りの2個はきな粉をまぶす。

〈作り方〉

- ①もち米は洗い、耐熱ボウルに入れて水を加えて1時間浸す。
- ②ラップをして600Wの電子レンジで5分間加熱する。
- ③しゃもじで全体をかきまぜて、再び600Wの電子レンジで2分間加熱する。
- ④5分間蒸らして、ぬらしたすりこぎで軽くつぶす。
- ⑤こしあんは2等分に丸め、きな粉、砂糖、塩はまぜ合わせる。

お盆の「お供え団子」に

言い伝えがあります。精進料理は動物を殺してはならないとい る仏教の習わしをもとに、動物性食品を使用しない野菜や穀物を中心とした食事である精進料理がお盆の料理として定着しました。

お団子はご先祖さまをお迎えする13日は長旅の疲れをいたわるために甘い味付けの「迎え団子」、滞在している期間となる14日と15日はおもてなしのあんこやきな粉のついた「お供え団子」、お見送りする16日はお土産と

※次回は「トマトの知識と栄養」です。