お盆シーズンは精進料理と夏野菜で元気に過ごそう！！　8月

8月はお盆の時期です。年に一度、亡くなった人を偲(しの)び、家にご先祖様をお迎えする日です。ご先祖様をお迎えするため、きゅうりを馬に、なすを牛に見立てて迎え火をします。来るときは馬に乗って速く家に到着できるように、逆に帰りは牛に乗ってゆっくりご先祖様があの世へ帰れるようにという意味を込めています。

また、お盆には仏教のしきたりに習って、親族で集まり精進料理を食べます。精進料理には使ってはいけない食材があります。

（1）肉や魚

→殺生を禁ずるという意味から禁止されています。

（2）「五辛五葷(ごしんごくん)」と呼ばれている食材

→※煩悩(ぼんのう)を刺激することを禁止するという理由から食べてはいけません。

「五辛」とは辛味のある野菜、「五葷」は臭味のある野菜のことで、具体的には「ねぎ・玉ねぎ・にんにく・らっきょう・にら」を指します。

その他にも形式も決められていて、「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」あるいは「一汁五菜(いちじゅうごさい)」の形式のお膳が正式です。その名の通り汁ものが1種と、おかずを3または5種用意します。

「※煩悩　身心を悩まし煩わせる心の働き」

?夏野菜えいごクイズ¿

ルール
（1）下の日本語を英語に直して右のマスに当てはめます
（2）番号が書いてあるマスのアルファベットを一番下の同じ番号のマスに当てはめます
（3）するとある英単語が出来上がります

トウモロコシ	1	w			t	c							
かぼちゃ		2	3										
きゅうり					4								
ピーマン	b								5	6			
野菜	7									s			
にんにく		8				9							
なす						10		11					
しょうが		12											
ゴーヤ	b						m			13	14		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

イラスト

答えは次のページ