

7月食育だよ

七夕（たなばた）と行事食

ニチイキッズ飯山保育園

七夕は季節の移ろいをお祝いする五節供のひとつに数えられています。一般的には七夕の日はそうめんを食べる風習が知られていますが、昔は「索餅（さくべい）」という小麦菓子を食べていました。

所以は古代中国、7月7日に亡くなった帝の子どもが霊鬼神となって熱病を流行らせ、その子が好物だった「索餅（さくべい）」という菓子をお供えしたところ収束したという言い伝えがあり、以来中国では無病息災を祈って食べられるようになりました。索餅は「索」が太い縄、「餅」が小麦粉と米粉を混ぜ合わせたものという意味で、写真のような形をしていました。奈良時代に日本へ伝えられると宮中行事に取り入れられ、一般へと広がっていきました。

いまの白くて糸のような「そうめん」へと変わったのは、室町時代と言われています。そうめんを天の川にみたて、オクラや星型にくり抜いたきゅうりやハム、薄焼きたまごなど子どもといっしょに盛り付けて、楽しく美味しく食べてみてはいかがでしょうか。



夏バテしない食事の工夫！

暑い夏は食欲が落ちやすく、食べる量が減ると栄養も偏り夏バテになりやすくなります。食事を工夫してこれからの夏本番を乗り越えましょう。

旬の夏野菜をとりこんで

旬の野菜はその季節に必要な作用をもつ栄養素を含んでいます。夏野菜に豊富なカリウムには尿とともに体の熱を逃がす効果が、ビタミン類には体の調子を整える効果があります。



きゅうり

96%が水分で、残りの4%がビタミン類。みずみずしい歯ざわりで食欲もそそります。

体を冷やす効果があり、油との相性は抜群。揚げなすしてから味付けをすると、子どもも食べやすくなります。



なす



とうがん

さわやかな味わいが特徴。利尿作用、むくみ取り、熱を下げる効果があります。この時期しか食べられない夏の味覚です。

ビタミンC、B1、B2、Eなど抗酸化作用の高いビタミンが豊富。夏バテに効果的です。ほくほくと甘いのでおやつに取り入れても◎



かぼちゃ

食欲そそる風味をプラス！

なんとなく食が細くなったなと感じたら、食欲を増進させる香辛料などを加えて、味付けを変えてみましょう。

ちょこっと酸味をプラス！

酢、レモン汁、梅肉など

- きゅうりやキャベツなど「梅マヨ和え」に
- 肉や魚にのせて「梅チーズ焼き」に
- 砂糖：しょうゆ：レモン汁＝3：2：1で「レモンソース」に。肉や魚と相性GOOD！



ちょこっと香りをプラス！

カレー粉、ごま、ゆかり、しょうが、にんにく、ねぎ、ごま油、みそなど

- 肉じゃがにカレー粉を加えて「カレー肉じゃが」に
- オクラ、モロヘイヤ、納豆のネバネバ和えにごまやねぎを加えて
- から揚げの下味にカレー粉やゆかり、ごま油を加えて



～和食育～ 『だしとうまみ』



和食の特徴のひとつに「だし」を利用し「うまみ」を上手く活用することで食材の美味しさをひきだせることが挙げられます。

うまみが強いほど、調味料を減らせて減塩効果もあります。

刻んだ昆布やかたお節、にぼしなどを麦茶などを入れるポットにいれて1晩漬けておくだけで手軽にだしがとれます。冷蔵庫にストックしておくと、とても便利です。2～3日で使い切りましょう。

