



食育だより



2023年 7月



7月7日は「七夕」です




索餅(さくべい) 七夕そうめん

七夕は、7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りをするお祭りです。七夕には天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。その昔中国で7月7日に「索餅(さくべい)」(小麦粉を縄のように練ってのばしたものを)食べると病気にかからないという言い伝えがありました。これが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったとされています。




なつ や さい
夏野菜を
食べよう♪

夏野菜には、夏の強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれる栄養素がたくさん含まれています。夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう！



「とうもろこし」

とうもろこしには疲労回復効果があり、夏バテを予防する効果が期待できるほか、食物繊維を多く含み、便通をよくする効果も期待できます。腹持ちもいいのでおやつとしてもおすすめです。



(農林水産省HP、日本educe食育総合研究所HP 参考)

旬の野菜を使った簡単レシピ!! とうもろこしご飯



【材料(作りやすい分量)】

精白米	3合
生とうもろこし	1本
酒	大さじ1
塩	小さじ1.5



【作り方】

- 炊飯器に洗米した米を入れ、通常より少なめの水加減にセットする。
- ①に酒、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- とうもろこしは生のまま、包丁で実をそぎ落とす。
- ②に③のとうもろこしと芯をのせて、通常通りに炊飯する。
- 炊きあがったら芯を取り出し、全体を混ぜ合わせて出来上がり！

とうもろこしの「つぶ」と「ひげ」の数は同じです。ひげが多いとうもろこしほど実が詰まっていて美味しいよ。

