

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言われています。



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!

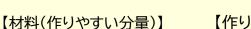
「とうもろこし」

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



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】

①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。

②①に酒、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。

③とうもろこしは生のまま、包丁で実をそぎ落とす。

④②に③のとうもろこしと芯をのせて、通常通りに 炊飯する。

⑤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。

