



かみす食育だより

令和7年7月号(115号)



肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

紫陽花から朝顔へ、そろそろ梅雨から夏へ季節が移り変わります。気温がグングン上がり、熱中症が心配な季節がやってきました。この時期は、体力や食欲が落ちたり、睡眠が不十分になったりして夏バテしやすくなります。

生活リズムを整えながら、元気に夏を乗り切っていきましょう。



季節のおはなし 「七夕」

七夕は、五節句のひとつであり、中国から伝わった織姫と彦星の伝説、日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説、さらに旧暦のお盆の期間であることが合わさり、現在のようなお祭りの形になりました。

この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹につるしたり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

七夕にそうめんを食べるようになったのは、後醍醐天皇時代、宮中における七夕の儀式で、そうめんの原型といわれる「策餅(さくべい)」を供えており、やがて策餅は舌触りのよいそうめんへと変化したと言われています。

また、七夕の天の川をそうめんに見立てた、織物の糸に見立てたなどという説もあります。

旬の食材 オクラ



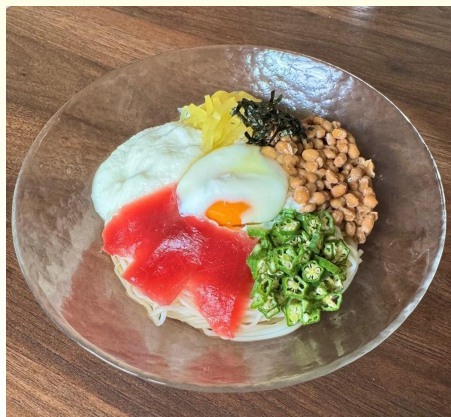
オクラは、夏が旬の野菜です。独特の粘りがあるため、食欲の落ちやすい夏場もさらっと食べることができます。

この粘りの成分は水溶性食物繊維で、体内でコレステロールが吸収されるのを防いでコレステロール値を下げ、動脈硬化や高血圧を予防する効果があります。また、糖分の吸収を防いで血糖値の上昇を抑える効果も期待できます。さらに、腸内の善玉菌を増やし、便秘の予防・解消にも役立つ栄養素です。

その他 旬の食材

きゅうり、ズッキーニ、トマト、なす、枝豆、ゴーヤ
桃、メロン、さくらんぼ、マンゴー など

ねばねば ばくだん風そうめん



【材料(2人分)】 1人分あたり エネルギー 451kcal 塩分 2.4g

そうめん 3束 まぐろ(刺身用) 6切れ 納豆(たれなし) 1パック
オクラ 4本 長芋 60g たくあん 20g めんつゆ(濃縮2倍) 大さじ3
水 大さじ3 温泉卵 2個 刻みのり 適量

【作り方】

- ①オクラは塩もみし、熱湯でさっと茹で、冷水にさらし、水気を切ったら小口切りにする。
- ②長芋は皮をむいてすりおろし、たくあんは細切りにする。
- ③そうめんを規定の時間茹で、茹で上がった後冷水でしめる。
- ④めんつゆ(濃縮2倍)に水を加えてかけ汁をつくる。
- ⑤皿にそうめん、まぐろ(刺身用)、オクラ、とろろ、納豆、たくあん、温泉卵を盛り付け、刻みのりをトッピングし、④をかけて完成。



〔温泉卵の作り方(卵2個分)〕

- ①鍋に1Lの水を入れて火をかけ、沸騰したら火を止める。
- ②200mlの水を入れて、卵を投入し、蓋をして10分置く。

健康増進課、はさき保健・交流センター