

# 食育だより

ピノキオ幼児舎

2021年度7月



梅雨に入り、湿度を含んだ暑さに体力を消耗しやすい時期ですね。この時期特有の高温多湿は自律神経機能を乱し、胃腸の働きが低下しやすくなります。胃腸が元気でいてくれる事は疲れない体でいる為にとっても大切。冷たいものは控えめに、なんでもよく噛んで食べる事を意識して食事をしましょう！

## 行事を楽しもう！



### 食育クイズ！

Q. セタに食べる風習があるのはどれでしょう？

- ①ひやむぎ ②そうめん ③うどん

A. 正解は②。中国では7月7日に、小麦粉でできた索餅（さくべい）というお菓子を供える風習がありました。それが日本に伝わり、時代を経てそうめんに変化したといわれています。



短冊に願いを書いて笹に飾り、星空に願うセタ。

セタは手仕事の上達を願う行事と、織姫と彦星の伝説が一緒になった伝統行事です。索餅はそうめんの元祖ともいわれるお菓子で、作る過程で生地が伸びていき、細長いそうめんになってセタに食べられるようになったと言われています。

そうめんは糸にも似ているので、裁縫が上手になるようにとの願いも込められています。

### 夏の行事食レシピ！

☆オクラとパプリカで星空を描こう☆

### ツナトマきゅうりセタ麺

【材料（子ども1人分）】

オクラ・・・7g（約1/2本）    パプリカ（黄色）・・・4g  
きゅうり・・・25g（約1/3本）    トマト・・・40g（約1/4個）  
ツナ缶・・・30g

砂糖・・・1g（小さじ1/3）    塩・・・0.3g    酢・・・5g（小さじ1）

ごま油・・・0.7g    ごま・・・0.5g    しょうが汁・・・0.7g

かつおだし・・・20g    しょう油・・・5g（小さじ1弱）

そうめん・・・80g

【作り方】

- ① オクラは小口切り、パプリカは星形に型抜きをし、それぞれ下茹でする。
- ② きゅうりは縞模様むきにして千切りにする。
- ③ トマトは湯むきして1.5cm角に切り、ツナは湯通しして、湯切りをしておく。
- ④ Aを合わせてたれを作っておく。
- ⑤ そうめんを茹でて冷水でよく洗い水気を切り、皿に盛り付け、その上にきゅうりを広げる。
- ⑥ トマト・ツナ・Aの合わせだれを合わせ、麺にかける
- ⑦ 最後にオクラとパプリカを飾る。

パプリカの型抜きや盛り付けなどおうちで行事食を楽しんでみて下さい！

## 旬の食材

### 冬瓜

丸のまま冷暗所に保存すれば冬までもつため、この名がつけました。購入する際は、丸のままであればずっしり重たいものを、カットされていれば果肉が白く切り口がみずみずしいものを選びましょう。淡泊な味わいで、煮ものやスープ、炒めものなどに適しています。

## 食欲が増す調理の工夫

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういうときは、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、しょうがなどの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で、はしが進みやすくなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。



## いろんな国の“おいしい”を集めてみよう！

ごはんを食べて“おいしい”と満たされる気持ちは世界共通！世界の“おいしい”を毎月紹介していきます。

第1回目は - 中国 -

## ハオチー（好吃）

飲み物やスープの時はハオフー（好喝）を使います！  
固体と液体で表現が変わるのはおもしろいですね。

