

食育だより

7月号

平成29年7月4日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

じめじめした梅雨。高い気温と高い湿度は体力を奪っていきます。十分な水分補給とバランスのとれた食事、そして休息と睡眠は体調のコントロールには欠かせません。これから迎える夏本番に負けない体力を今のうちからつけていきましょう。

7月7日は「七夕」です

七夕のいわれ

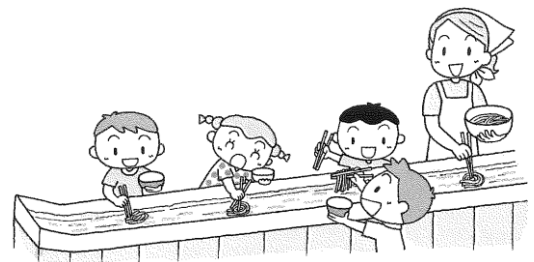
七夕は旧暦7月7日の行事で五節句のひとつで、「織姫：こと座のヴェガ」と「彦星：わし座のアルタイル」の恋物語にちなんだ星祭です。日本の農村には、棚機津女という巫女が水辺で神の降臨を待つ「禊ぎ」という行事があり、また収穫祭・盂蘭盆(旧7月15日)の準備など古い民間信仰が、星をながめ祭壇に針などをささげて工芸の上達を願う中国の宮廷まつり、乞巧奠(きっこうでん)とが混合したものとされています。タナバタの読み方は棚機からきています。



七夕の行事食とは？

実は千年以上前から、七夕の行事食は“そうめん”でした。そのルーツは中国から伝来された索餅(さくべい)という小麦料理で、なわのように編んだお菓子のようなものだと伝えられています。

古代中国に「7月7日に亡くなった帝の子が霊鬼神となって熱病を流行らせた。そこで、この子の好物だった索餅をお供えし、祀るようになったことから、7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」と言い伝えられています。奈良時代に索餅が日本へ伝わり、小麦が一般にも食べられるようになると、索餅はそうめんに変化して、七夕に食べられるようになりました。



五色の短冊の五色って何色

五色とは、中国の陰陽道から生まれた自然を表す「五行説」に因んだものです。

- 青 → 木行(緑)
- 赤 → 火行(炎)
- 黄 → 土行(大地)
- 白 → 金行(鉱物)
- 黒 → 水行(水)

五節句

季節の節目を意味します。

- 1月7日「人日(じんじ)の節句」
- 3月3日「上巳(じょうし)の節句」
- 5月5日「端午(たんご)の節句」
- 7月7日「七夕(しちせき)の節句」
- 9月9日「重陽(ちょうよう)の節句」

世界の料理を食べよう



7月5日（水）は「韓国料理」を堪能します！！

麦ご飯

タッカルビ

わかめスープ

果物

<おやつ> チヂミ



— ハヤシライス —

<材料・4人分>

お米	2合	ケチャップ	大さじ3杯	
油	大さじ1/2杯	ウスターソース	大さじ1杯	
牛肉	200g	塩	少々	
赤ワイン	大さじ2杯	こしょう	少々	
人参	100g	粉チーズ	小さじ2杯	
玉葱	180g	生クリーム	小さじ1杯	
じゃがいも	180g	a {	油	大さじ1杯
水	適		バター	大さじ2杯
			小麦粉	大さじ4杯

<作り方>

- ① お米は研いで炊飯器にセットして、普通に炊く。
- ② 牛肉、人参、玉葱、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油をしき、牛肉を入れて炒め、赤ワインを加えてさらに炒める。
- ④ ③に人参、玉葱、じゃがいもを加え、油をよくなじませるように炒める。
(じゃがいもをごろっとさせたい場合は、ここでは入れないでおく)
- ⑤ ④にひたひたになるぐらいの水を加えて煮込む。
- ⑥ フライパンにaの油、バターを入れて溶かし、小麦粉を加えて弱火で炒める。
(焦がさないように注意しながら、薄い茶色になるまで炒めるとコクが出ます)
- ⑦ ⑤にケチャップ、ウスターソース、塩、こしょうを入れて調味する。
(ここでじゃがいもを入れるとごろっとしたままになります)
- ⑧ 野菜がやわらかくなった⑦に⑥のルーを入れてとろみをつける。
- ⑨ ⑧に粉チーズ、生クリームを加えて、味を調える。

