



食育だよい



2025 年



暑い日が続いています。高温多湿な時期は、からだの機能も低下し、疲れやすくなったり、食欲も減退します。しかし、夏野菜は、太陽の日差しを浴びて元気に育っています。夏野菜は、ビタミン・ミネラルが豊富で、体に元気をくれる食べ物です。夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。



7月7日は七夕です



★七夕とは

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。天の川を渡って年に一度会えるというひこぼしとおりひめのお話が有名ですね。もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝來した「乞巧集」という行事が結びついたものといわれています。

★七夕の行事食

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。



水分補給で熱中症予防を



熱中症は、夏の強い陽ざしの下だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心かけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように、飲み物をそばに置いておくのもよいですね。食事には、汁物や水分の多い野菜や果物を積極的にとり入れましょう！



7月19日(土)は土用の丑の日

丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏バテしないという民間伝承がヒントとなって、うなぎ食が始まりました。立秋前の18日間で、日の十二支が丑である日のことを土用の丑の日と呼びます。

ツナとレタス入り春雨サラダ

材料

- ・ ツナ缶 5g
- ・ レタス 5g
- ・ 胡瓜 5g
- ・ 玉葱 2g
- ・ コーン 2g
- ・ 春雨 4g
- ・ マヨドレ（もしくはマヨネーズ） 適量
- ・ 塩コショウ 少々

春雨をマカロニに
変えててもおいしい！

作り方

- ① 春雨は表記通りにもどす。
- ② レタスは一口大、胡瓜と玉ねぎは千切りする。
ツナ缶は油を適度に切っておく。
- ③ 春雨と②と、調味料を混ぜ合わせて完成。



旬の食材【太刀魚】



太刀魚は1年通じておいしいですが、特に夏に脂がのり、旬を迎えます。ビタミンDが豊富で、ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の成長を促進し、骨粗しょう症を予防します。

旬の食材【パプリカ】



パプリカはビタミンC含有量がピーマンの2倍で、ポリフェノールも含まれているので抗酸化作用が期待できます。油で炒める、もしくは生食で効率よく摂取できます。

旬の食材【とうもろこし】



食物繊維は水に溶けにくく、生活習慣病の予防に必要な栄養素になります。とうもろこしは食物繊維が豊富に含まれている野菜の一つです。

旬の食材【すいか】



スイカには、食事で摂り過ぎた塩分を尿中に排出する働きがある「カリウム」が豊富に含まれています。むくみ解消や、高血圧予防効果に期待ができます。冷蔵庫でしっかりと冷やして美味しい食べましょう！

7月の薬膳料理



- ・ とうもろこしごはん
- ・ 太刀魚の塩焼き
- ・ パプリカ入りマカロニソテー
- ・ オクラと油揚げのみそ汁
- ・ すいか

