

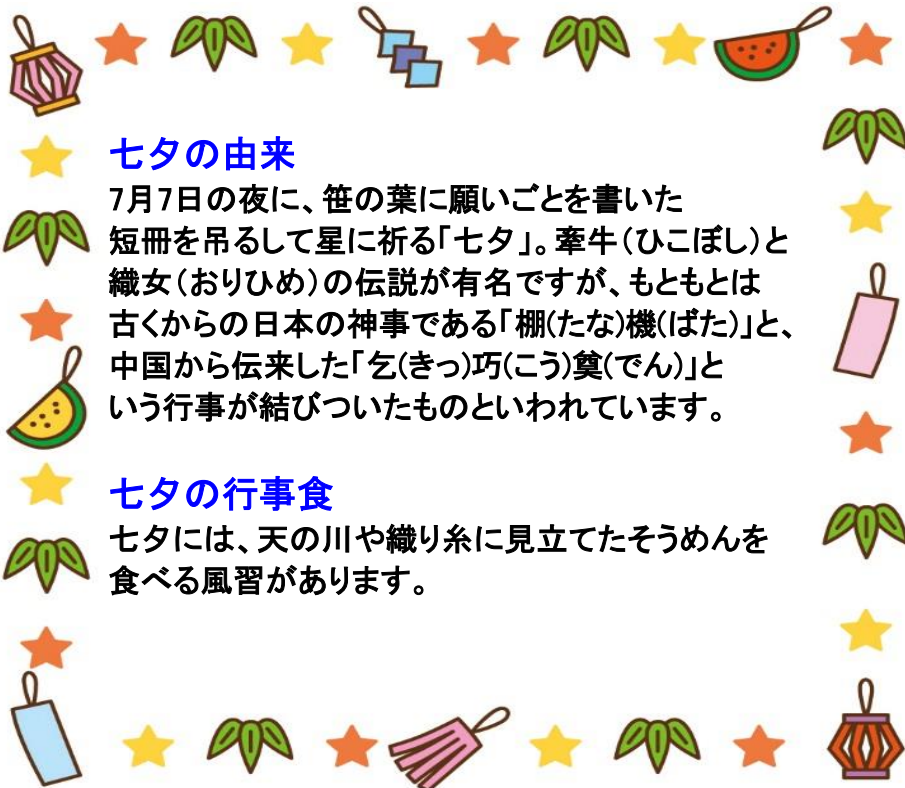


# 食育だより

令和 2 年 7 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

## ★『たなばた』を楽しみましょう！★



### ★ 七夕の由来

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」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きつ)巧(こう)奠(でん)」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

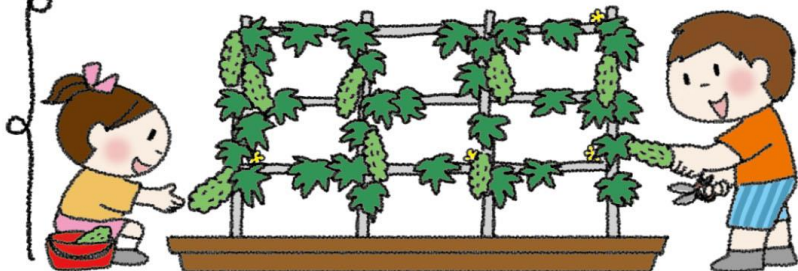
七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



元気に、楽しく、  
過ごせますように！

## ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。



ゴーヤパワー！いただきます。＼(^o^)／

- ゴーヤの苦味が夏バテ予防になります。
- ビタミンCはトマトの約5倍！ 加熱しても壊れにくい！
- 心身のストレスや疲労回復に効果的です。



## ★ ゴーヤの揚げ煮

(給食の献立から紹介)



(材料) 大さじ=15cc 小さじ=5cc

にがうり	小1本	チャンプルーは苦手でも これならOK!
小麦粉	適	
油		
(A) 砂糖	大さじ 1	
みりん	大さじ 1/2	
しょうゆ	大さじ 2/3	
水	大さじ 1	
白ゴマ	好み	
黒ゴマ	好み	



### (作り方)

- ① にがうりは、縦半分に切り、中の種をとりうすくスライスする。
- ② 小麦粉、又は片くり粉をまぶして、カラリと油で揚げる。  
～ この状態でもおいしいのですが … ～



苦味が嫌いな子のために…

- ③ (A)の調味料を火にかける。(砂糖がとければよい)  
(煮つめないで下さい。)

②をさっと軽くからめる。  
白ゴマ、黒ゴマをまぶす。

