



食育だより



主に3~5歳向け

西九州大学 健康栄養学部3年

柿原 千尋

日に日に日差しが強くなり、本格的な暑さになってきました。こどもたちと一緒に、暑さ対策をしっかりと、元気に過ごしましょう！

7月の行事

7月の行事と言えば、七夕や、海開き、夏祭り、土用の丑の日など、たくさんの行事がある月です。そのなかでも七夕を中心にお伝えしたいと思います。

七夕(7月7日)は織姫さまと彦星さまが天の川を渡り、一年に一度だけ会うことができる日です。そして、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを、笹の葉につるし、星にお祈りをする日でもあります。七夕飾りや短冊には、赤・青(緑)・黄色・白・紫(黒)の5色が使われています。それぞれの色には意味があり、『ご先祖さまや親に感謝する気持ち』、『徳を積むことや、能力を高めること』、『人を信じ、大切に思う気持ち』、『義務や決まりを守る気持ち』、『学業の向上を願う気持ち』を表しています。

短冊の色を使った七夕そうめんアレンジ

そうめんは、七夕の行事食や夏のめん料理として有名で、夏バテでもさらさらと食べやすいため、これからの季節よく食卓に並ぶことと思います。しかし、ご飯・パンと同じように炭水化物が多い食べ物です。ただそうめんを食べるだけでは、その食事に栄養の偏りが起こってしまいます。そうめんの上に季節の野菜などの具材をのせて、栄養を補うだけでなく、食事からも季節を感じましょう！ここでは、七夕に使われる5色の食材を例にします。

赤色 の食べ物	→ミニトマト、にんじん、えび、かにかま など
	ミニトマトはそのままだと、喉に詰まらせてしまう恐れがあるため、ご家庭で扱う場合は、4分の1に切ってください。にんじんは茹でて、星型に型を抜きます。えび、かにかまは、たんぱく質を補う事ができます。
青(緑) 色の食べ物	→オクラ、きゅうり、えだまめ、薬物野菜 など
	えだまめは茹でて、さやから出します。その他の野菜はゆでた後、食べやすい大きさに切ってください。
黄色 の食べ物	→薄焼きたまご、とうもろこし、黄パプリカ、チーズ など
	薄焼きたまごは、星型や細切りに、黄パプリカは茹でて星型にします。とうもろこしは市販の缶詰でも良いです。
白色 の食べ物	→ささみ など (そうめんを使うため、無くても良いです。)
紫(黒) 色の食べ物	→なす、しいたけ など
	なすは焼くか茹でて、食べやすい大きさに切ってください。しいたけは、しょうゆと砂糖で煮たものを盛り付けると良いです。



これらのトッピングは、こどもたちがお手伝いで扱いやすいものをあげています。

包丁で切ったり、星型に型抜きをしたりなどをする事で、食と行事に対して興味・関心が湧くだけでなく、手指の発達運動にも繋がります。

是非ご家庭でも活用してみてください！

参考文献：[【七夕とは】行事の意味や由来、七夕飾りの作り方や食べ物もご紹介！ | じゃらんニュース \(jalan.net\)](http://jalan.net)
[七夕の短冊の色には意味がある？ 五色それぞれの由来を紹介 - ウェザーニュース \(weathernews.jp\)](http://weathernews.jp)