

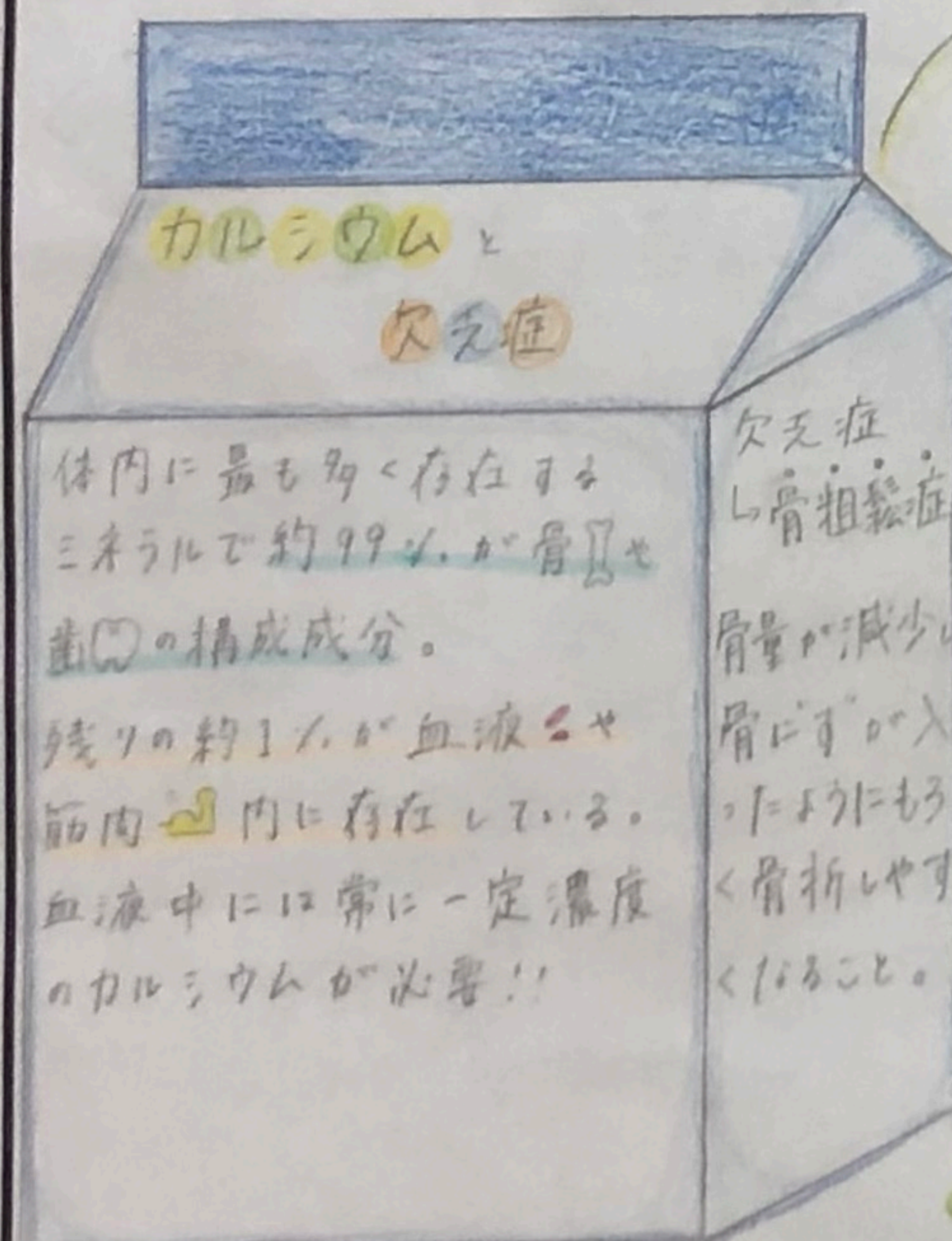
食育だより 7月号

<七夕の節句>

七夕とは？

五節句のひとつで7月7日におりひめとひこぼしが年に1度七夕の夜に出会うという中国の伝説から生まれた。庭に冷や麦などの供え物を出し笹竹に願い事や詩歌を書いた短冊などを飾り裁縫や字の上達などを祈る。

冷や麦 → うどんより少し細い麺。乾燥麺のうち小麦粉を原料として作られたもので長径1.3mm以上1.7mm未満、短径を1.0mm以上1.7mm未満に形成したものを。



カルシウムを多く含む食品

- 干しえび
- とじょう
- 牛乳
- 乳製品
- わかさぎ

※牛乳中のカルシウムは吸収率が高く、効率がよい。

1日の食事摂取基準

- 男性: 800mg (2.74杯)
- 女性: 650mg (2.73杯)

若い女性が骨粗鬆症予備群に??

骨量を増加させたのは若い時期に食生活が乱れたり、運動不足になっている。

無理はしないように注意!!

<おさらししょう!! Q&A>

- Q1. 七夕の伝説はどこで生まれた?
- Q2. 冷や麦は何を原料として作られている?
- Q3. 体内に最も多く存在するカルシウム、ミネラルの約99%は何の構成成分?
- Q4. カルシウムの欠乏症は?
- Q5. カルシウムの食事摂取基準は男性が800mgにに対し、女性は何mg?

七夕の食材をつかたオススメレシピ

揚げ茄子の冷やしうどん

材料(4人分) 揚げ茄子の冷やしうどん

うどん	8束 (400g)
油	適量
茄子	2本 (160g)
大根	1/8本 (100g)
ショウガ	40g (80g)
大葉	8枚
めんつゆ	1/2カップ強 (120g)

(3倍濃縮)



- 作り方
- 野菜を切る。茄子は乱切りに、大根はおろし、ショウガはスライスし、大葉は千切りにする。
 - 鍋にお湯を沸かしうどんを茹でて水で洗い、水気を切り、器に盛り、おく。
 - 揚げ油を熱し茄子を揚げ焼きし油をきる。

オクラとトマトの和え

オクラ	20本 (160g)
長イモ	10cm (200g)
トマト	24個 (240g)
刻みのり	少々 (10g)
柚子酢	小さじ4杯 (20g)
めんつゆ	小さじ4杯 (20g)

(3倍濃縮)

- 作り方
- オクラは縦半分に切り、流水で洗い、小口切りにする。
 - 長イモは皮をむき、縦半分に切り、半分は切る。
 - オクラとトマトを和え器に盛り、長イモを加え、刻みのりと調味料(A)を加える。