



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

子どもに伝えたい
食の歳時記

7月（文月 ふみづき）

日本には、自然をうやまい、その恵みに感謝するための多くの年中行事や祭りがあります。

「食べることは生きること」古くから伝えられてきたくらし、先祖から伝えられてきた知恵を次の世代の子ども達に伝えていきたいと考えます。

7月（文月 ふみづき）

七夕の日に、詩歌などの文を供える習慣があったことから「**文月**」という名前が付けました。また、梅雨が明けて、夏の訪れとともに稲穂が大きく育つ「**含月（ふくみづき）**」が「ふみづき」と呼ばれるようになったとも言われています。

他に「**七夕月（たなばたつき）**」「**女郎花月（おみなえしづき）**」「**涼月（りょうげつ）**」などの異名もあります。 ※諸説あります。

二十四節気（にじゅうしせっき）

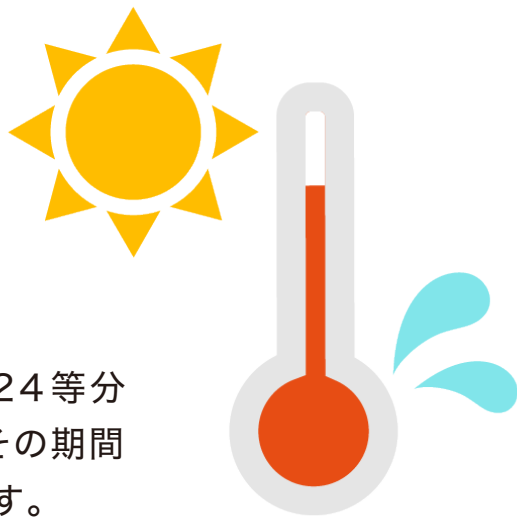
小暑（しょうしょ）【7日ごろ】

この日から暑気に入り、暑さがだんだんと強くなってくるころ

大暑（たいしょ）【24日ごろ】

一年中で一番暑いころ

二十四節気とは太陽の動きに合わせて一年を24等分し、冬至を計算の起点にして、季節の変化をその期間に見られる生き物の様子や天候で表したものです。



主な行事・祭り

山開き

神聖な山には神様がおり、山伏（やまぶし）や僧侶以外立ち入ることができない山中へ、夏の一定期間に限って一般の人たちに入山が許可され、修行として行われたことが起源と言われています。

川開き

水神に供え物をささげて、夏の水難除けを願い、田植え後に必要な水の恵みを祈るものです。

海開き

山開きにならった行事で、海水浴場の始まる日に水難事故が起きないように祈る行事です。

七夕（たなばた、またはしちせき）

裁縫や習字の上達を祈る中国の「きっこうでん」という行事と星伝説に願いをかける星祭りが結びついたものです。



お中元

現在はお世話になっている人に夏のごあいさつをかねて贈り物をする。元々中国の「三元」の風習が伝わったもので、1月5日を「上元」、7月15日を「中元」、10月15日を「下元」として、日ごろの罪をあがなうために神に供え物をささげたことが始まりとされています。

土用（どよう）

立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前18日間を指します。土用の丑（うし）の日とは土用の期間、十二支を日にちに当てはめて「丑」に当たる日で、暑さが厳しいこの時期、「う」のつく食べ物で精をつけ、夏バテ防止の意味があります。うなぎ以外には、きゅうり・すいか・とうがんなどのうり類、梅干し、土用しじみ、うどんなどがよいとされています。



3種の
ネバトロ
梅そうめん



■材料(1人前)

そうめん……………75g
(好みの固さにゆで、冷水にさらし
ざるにあけておく)

納豆……………1パック
(別添のたれを混ぜ合わせておく)

山芋(長いも)……………40g
(皮をむいてすりおろし、とろろにする)

おくら……………2本
(サッとゆでヘタを取り小口切りにする)

梅干し……………2個
(種を除いて包丁で粗くたたく)

めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2
(水90ccを合わせておく)

ごま油……………適量

大葉……………2枚
(洗って刻んでおく)

① 器にそうめんを盛り付け、その上に納豆、とろろ、おくらをのせ、梅干しと大葉を飾る。

② 食べる直前にごま油とめんつゆをかける。

※ さっぱり梅とネバネバ食材で、夏バテ解消。香りのよいごま油が食欲をそそります。