



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)

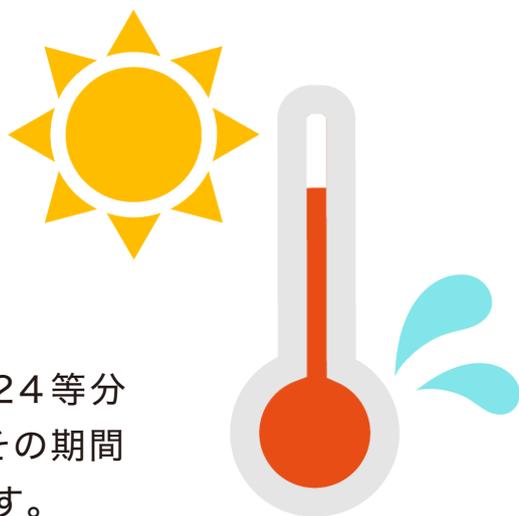
小暑 (しょうしょ) 【7日ごろ】

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
(お好みの固さにゆで、冷水にさらし
ざるにあげておく)

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。



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

災害時の食を考えよう 第4回

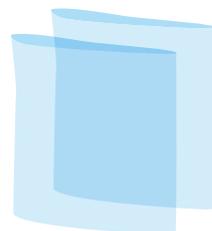
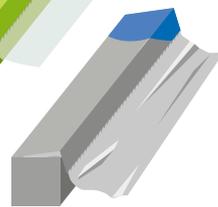
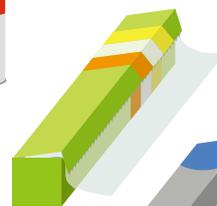
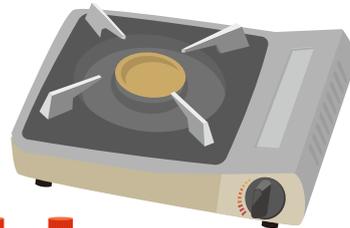
これだけは準備しておきたい食への備え

災害時に備え、防災用ヘルメットや懐中電灯、携帯ラジオ、救急用品など準備しておきたいものは数多くありますが、ここでは電気、ガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、「食」に関わる準備しておきたいものをご紹介します。

準備しておきたい食への備え

最小限の熱源と調理器具

- ☑ カセットコンロ
(湯を沸かしたり温めたり調理に欠かせない)
- ☑ カセットボンベ
(1 ダース12本は用意しておきましょう)
- ☑ ラップ
(洗い物ができないため皿に敷いて使う)
- ☑ アルミホイル
(洗い物ができないためフライパンに敷いて使う)
- ☑ ウエットティッシュ
(手拭きや調理器具拭きに)
- ☑ ビニール袋【高密度ポリエチレン】
(調理器具やボウル、まな板代わりに)
- ☑ キッチンバサミ
(包丁代わりに)



飲料水

- ☑ 水 最低3日分
(一人1日3リットル×家族人数分が目安)



非常食

- ☑ 缶詰
(ツナ缶・さば缶・コーン缶・トマト缶・あさり水煮缶・マッシュルーム缶など)
- ☑ 乾物
(のり・ふ・ふえるわかめ・切り干し大根・刻み昆布・高野豆腐など)
- ☑ 乾めん
(うどん・そば・そうめん・スパゲティー・マカロニなど)
- ☑ 粉もの
(小麦粉・米粉・白玉粉・ホットケーキミックス粉・スキムミルクなど)
- ☑ レトルト食品
(レトルトご飯・レトルトカレー・レトルトスパゲティソースなど)
- ☑ 防災食
(アルファ米・乾パンなど)
- ☑ 野菜
(じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・さつまいも・かぼちゃなど)



大規模災害発生時には1週間分の備蓄が望ましいとされています。食料・飲料水などの備蓄は必要な人数分を用意しましょう。また子供がいる家庭、高齢者がいる家庭など、家族の嗜好や健康状況を考慮した内容のものを備蓄しておくことも大切です。

くるま麩の 角煮風



■材料（2個分）

くるま麩…………… 2枚

（ビニール袋に
水1カップと
麩を入れ
戻しておく）



片栗粉…………… 適量

かいわれ大根（飾り用）…………… 適量

調味料（混ぜておく）

砂糖…………… 大さじ1

しょうゆ…………… 大さじ2

みりん…………… 大さじ2

酒…………… 大さじ2

おろししょうが（チューブしょうが）

…………… 小さじ1

- ① 水で戻したくるま麩を軽く絞り、4等分に切り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油をしき、こんがり色がつくまで両面焼く。
- ③ 焼き色がついたら混ぜておいた調味液を入れ、煮汁が麩に絡むくらい煮込み照りをつける。
- ④ お皿に盛り付け、上にかいわれ大根を飾る。

これだけは準備しておきたい食への備え

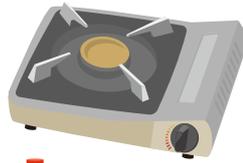
災害時に備え、防災用ヘルメットや懐中電灯、携帯ラジオ、救急用品など準備しておきたいものは数多くありますが、ここでは電気、ガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、「食」に関わる準備しておきたいものをご紹介します。

準備しておきたい食への備え

最小限の熱源と調理器具

カセットコンロ

(湯を沸かしたり温めたり調理に欠かせない)



カセットボンベ

(1 ダース12本は用意しておきましょう)



ラップ

(洗いができないため皿に敷いて使う)



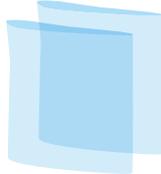
アルミホイル

(洗いができないためフライパンに敷いて使う)



ウェットティッシュ

(手拭きや調理器具拭きに)



ビニール袋【高密度ポリエチレン】
(調理器具やボウル、まな板代わりに)



キッチンバサミ

(包丁代わりに)



飲料水

水 最低3日分

(一人1日3リットル×家族人数分が目安)



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

非常食

缶詰

(ツナ缶・さば缶・コーン缶・トマト缶・あさり水煮缶・マッシュルーム缶など)



乾物

(のり・ふ・ふえるわかめ・切り干し大根・刻み昆布・高野豆腐など)



乾めん

(うどん・そば・そうめん・スパゲティー・マカロニなど)



粉もの

(小麦粉・米粉・白玉粉・ホットケーキミックス粉・スキムミルクなど)



レトルト食品

(レトルトご飯・レトルトカレー・レトルトスパゲティソースなど)



防災食

(アルファーマー米・乾パンなど)



野菜

(じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・さつまいも・かぼちゃなど)



大規模災害発生時には1週間分の備蓄が望ましいとされています。食料・飲料水などの備蓄は必要な人数分を用意しましょう。また子供がいる家庭、高齢者がいる家庭など、家族の嗜好や健康状況を考慮した内容のものを備蓄しておくことも大切です。

■材料 (2個分)

くるま麩 2枚

(ビニール袋に水1カップと麩を入れ戻しておく)



片栗粉 適量

かいわれ大根 (飾り用) 適量

調味料 (混ぜておく)

砂糖 大さじ1

しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ2

酒 大さじ2

おろししょうが (チューブしょうが)

..... 小さじ1

- 1 水で戻したくるま麩を軽く絞り、4等分に切り、片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油をしき、こんがり色がつくまで両面焼く。
- 3 焼き色がついたら混ぜておいた調味液を入れ、煮汁が麩に絡むくらい煮込み照りをつける。
- 4 お皿に盛り付け、上にかいわれ大根を飾る。



くるま麩の角煮風