



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

七夕の行事食

1年に1度しか会えない、彦星と織姫伝説で知られる七夕。七夕の行事食に「そうめん」があります。奈良時代に中国から伝わった「索餅」（さくべい）という小麦粉料理がルーツといわれ無病息災の意味が込められています。また、天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。子どもたちには「元気に過ごせるようにそうめんを食べるんだよ」と伝えてあげるといいですね。



栄養バランスを意識しよう

暑さで食欲がなくなる夏にはのど越しのよいそうめんが好まれますが、めんが主食の食事はそれだけで1食分を満たす食事になりがちです。栄養に偏りがありますし、消化吸収の早いめんだけだと1食分のエネルギーはあるのに2時間もするとお腹がすいてきます。

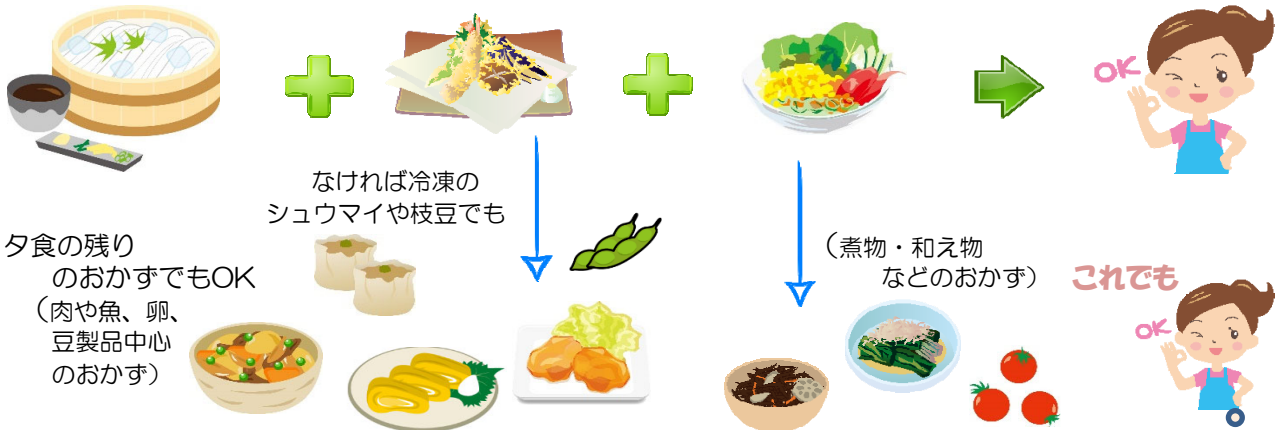


麺料理の定番といえばあっさりした茹でめん、腹持ちの良い天ぷらの組み合わせがありますね。献立作りでは主食がご飯の場合と同じに考えます。めんが主食、天ぷらには主菜となる魚介類や副菜となる野菜を入れるとバランスが良い例となります。「暑い中、めんを茹でるだけでも大変なのに揚げ物までは・・・」という場合にはわざわざ天ぷらを用意しなくても前日の夕食の肉じゃがやから揚げが残っていればそれが立派な主菜になります。冷凍のシューマイやミートボールを使ってもよいでしょう。それにトマトやきゅうり、レタスなどの生野菜を添えればバランスの良いメニューになります。

<主食>

<主菜>

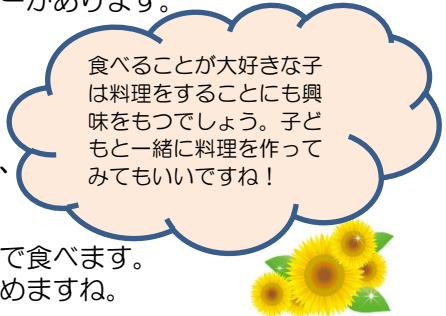
<副菜>



バランスの良い1品めん料理

子どもの大好きなめん料理には1品だけでもバランスの良いメニューがあります。要は1品の中に主食+主菜+副菜がそろっていればいいわけです。

- 焼きそば・スパゲッティー
野菜をたっぷり使い、シーフードや肉類を加えましょう。
- 冷やし中華・五目そうめん
ゆでて冷やしためん、トマト、きゅうり、レタス、ゆでたキノコ、海藻、ハムや蒸し鶏、ゆで卵を2つに割って添えましょう。
- 冷たいパスタ
ゆでたパスタを冷まし、ツナやいろいろな野菜をのせてサラダ感覚で食べます。大人はバジルなど、子ども用にはオクラやパプリカを使っても楽しめますね。



食べることが大好きな子は料理をすることにも興味をもつでしょう。子どもと一緒に料理を作ってみてもいいですね！