

七夕

七夕といえば、中国発祥の伝説からきていて、裁縫や書道、技芸の上達を祈る祭り【乞巧奠（きこうでん）】が生まれ、奈良時代に日本に伝わりました。願い事を短冊に書き、笹に飾る習慣は、乞巧奠にあやかり、日本でも行うようになったと言われてます。

～7月7日はそうめんの日～

平安時代の書物「延喜式（えんぎしき）」には、「七夕にそうめんを食べると大病をしない」と記述されています。この言い伝えが宮中により始まり、庶民にも広まっていきました。「天の川を表す白一色のそうめん」、あるいは、5色の糸に見立てた「五色そうめん」。天の川に見立てたそうめんは、涼しさ・爽やかさを演出するだけでなく、そうめんに添える薬味野菜の生姜や葱は、どちらも食欲増進の効果をもたらすとしておきの夏料理です。夏場に弱った体を労り、消化の良いそうめんを食べるという生活の知恵から生まれた風習と言えるでしょう。

そうめんの先祖～索餅（さくべい）～
 そうめんの先祖こそが索餅（さくべい）と言われています。索餅とは、奈良時代に日本に伝わった、小麦粉と米の粉を練り、縄のように細くねじって油で揚げたお菓子です。中国では、病よけとして索餅をお供えし、食べるようになったという言い伝えもあります。

7月7日は七夕献立です！
お楽しみに！



～索餅～



七月の行事食

25	17	7	1
日	日	日	日
土用の丑	海の日	七夕	御一日献立



通所りハ：お楽しみ食



御一日献立

六月の行事食のご紹介

おやまだ給食だより

2017年 7月号

【冬瓜】

旬 7～10月

冬まで貯蔵できることから冬瓜の名がついたと言われています。冬瓜は甘みが少なく、低カロリー野菜。全体の95%が水分なので、暑さで食欲がない時も、食べられそうです。



《栄養について》

- ・肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCを含んでいます。
- ・カリウムを含み、ナトリウム（塩分）を排泄する役割がある。

※疾患によっては、摂りすぎに注意。

【しそ】



旬 6～9月

日本では古くから栽培されており、その豊かな香りから「和風ハーブ」とも呼ばれています。水で湿らせたキッチンペーパーにしそを1枚ずつ包み保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存すると、一週間程度日持ちします。

《栄養について》

- ・防腐・殺菌効果を持っています。
- ・香りのもとである精油成分（しそ油）に含まれるαリノレン酸は、花粉症などのアレルギー症状を軽減する効果もあると言われています。

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★
 血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★
 お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。