

栄養科だより

2024年7月1日
第389号
至誠堂総合病院
栄養科

暑い夏 間近!



もうすぐ夏、気温も高く食事も冷たいものや偏った食
事になりがちです。
熱中症や夏バテにならないように、しっかり食事・睡眠
をとり体調を整えて、暑い夏を乗り越えましょう。
栄養科では、『7月7日』七夕の行事食を予定しており
ます。是非、お楽しみください。

★7月7日


～七夕行事食献立～

ばらちらし寿司

お浸し 卸し

天の川スープ

織姫の恋 (デザート)



★七夕について★
7月に入り各地で七夕飾りを見かけるようになりま
した。願い事を短冊に書いて笹の葉につるしてお祈り
する習慣は昔から受け継がれています。7月7日は七
夕の日。天の川をはさんで織姫と彦星が一年に一度会
える日とされています。七夕は江戸時代に季節の節目
を意味する「五節句」の一つで定められ、古くから伝
わる日本の夏の風物詩です。

●吹き流し

紙風船やくす玉に五色の折糸を表しており、裁縫の上
達を願って飾られるようになりました。短冊と同じ五
色を使うことで魔除けの意味もあります。

●折り鶴
平和の象徴やお見舞いで見られる折り鶴ですが、七夕では鶴を飾ることで長
寿を願っております。
●網飾り
魚を獲る網を表現しており、豊年豊作や大漁の願いが込められて飾られてい
ます。

●神衣(かむい)

折り紙で作った人形(着物)を飾ったもので裁縫や着るものに困らないようにと言
う願いが込められています。人形に災いやけがれの身代わりになってもらうと言
う意味もあります。

●財布(巾着)

折り紙で作った巾着や財布で、つるすことで金運アップや無駄遣い防止などお金に
関する願いが込められています。

●くずかご

くずかごは、七夕飾りを作るときに出た紙くずを折ったかごに入れてつるす飾り
で、整理整頓や儉約の心を育むという意味があります。

●輪つなぎ

星が連なる天の川をイメージした輪つなぎ。つながるとい言葉から人とのつなが
りや夢がつながるようになると言う願いが込められています。

●ちようちん

お祭りや飾られることの多いちようちんですが七夕では周囲を明るく照らすこと
から魔除けの意味があるとされており。また、ちようちんで明るく照らすこと
で神様が読みやすくなるようにと言う意味も込められているとか。

★七夕の食べ物とは★

五節句の一つである七夕。1月7日は人日の節句で七草粥。3月3日は桃の節句
でちらし寿司。5月5日は端午の節句で柏餅を食べるなどそれぞれの節句で行事食
があります。七夕の行事食は「そうめん」、その由来は古来中国のある伝説です。
7月7日に帝国の子供が病によって亡くなり、その霊が熱病を流行らせました。蔓
延した疫病を収めるために、子供が好きだった「索餅(さくべい)」を供えること
になったそうです。すると、疫病を収束でき平和な街を取り戻すことができました
です。この「索餅(さくべい)」と言う菓子は縄のように編んだ小麦の菓子で小麦
や餅粉を練って油で揚げたものです。同じ小麦から作られるそうめんが、日本で食
べれるようになったのではないかとされています。そこから7月7日にそうめん
を食べると、一年間無病息災で過ごせると伝えられるようになりました。又そうめ
んは織姫が使う糸に似ていることが由来と言う説もあります。



～★今月のおすすめレシピ★～

サバ缶で南蛮漬け

材料(4人分)

- ・サバ缶(水煮) … 2缶 360g
- ・片栗粉 … 適量
- ・サラダ油 … 大さじ4
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・ピーマン … 2個
- ・にんじん … 50g
- ・赤唐辛子 … 小口切り 適量
- ・① … 酢 大さじ2 醤油 大さじ2 砂糖 大さじ1 酒 大さじ1

作り方

- ①サバ缶はペーパータオルで水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ②玉ねぎは、薄くスライスし、ピーマン・にんじんは千切りに切る。
- ③フライパンにサラダ油をしき、片栗粉がまぶされているサバ缶を揚げ焼きにする。
- ④耐熱皿に①と切った野菜を入れ電子レンジで600W2分ほど加熱する。
- ⑤加熱したサバ缶と野菜、赤唐辛子を熱いうちに絡ませ、冷蔵庫に30分程度冷やし味をなじませる。



★日本三大七夕祭り★
この時期に合わせて七夕のお祭りも全国各地で開催さ
れております。宮城県「仙台七夕祭り」、神奈川県「湘
南ひらつか七夕祭り」、愛知県「一宮七夕まつり」は「日
本三大七夕祭り」として名を知られています。