

ぱくぱく だより

2025年
7月号



夏本番を迎えたこの季節。蒸し暑い日が続きますが、子どもたちは汗をかきながらも、元気いっぱいに過ごしています。

7月7日は七夕です。七夕にはそうめんを食べる習わしがあります。これは、そうめんの原型といわれている「索餅（さくべい）」に由来しています。索餅は小麦粉と米粉を練り、縄のように細長くねじったお菓子です。中国では昔、無病息災を祈って7月7日に索餅を食べる習慣がありました。その後日本では索餅から索麺、のちにそうめんへと変わり、七夕に食べられるようになりました。そうめんは消化が良く、胃腸に負担をかけにくい食品です。肉や野菜と組み合わせると栄養バランスの偏りを防げます。お好みの食べ方でそうめんを楽しみましょう。

「調理室より」

6月から梅雨に入り、天候や気温も安定しない日が続きますが、梅雨が明ければ本格的な夏の始まりです。

毎日の体調管理が大変ですが、そんな時期こそ栄養をたくさん取り、夏本番の暑さに負けないようにしていきましょう。

《毎月19日は食育の日です》



魚の違いとは？



魚には様々な種類があります。特に赤身魚と白身魚、この二つの違いは何なのでしょう。

【赤身魚】まぐろ、かつお、ぶり、さば、あじ など

かつおやまぐろは、海を常に泳いでいる回遊魚です。泳ぎ続けるためにはたくさんの酸素が必要で、そのために「色素たんぱく質」と呼ばれる、身の色を赤くする働きのあるたんぱく質を多く含んでいます。

【白身魚】たら、かれい、ひらめ、赤魚、鮭 など

かれいやひらめなどの魚は、海の底でじっと身を潜めているため、色素たんぱく質が少なく、身も白くなります。また、鮭は赤身魚と思われがちですが、えさとなるエビやカニに含まれるアスタキサンチンという色素により身が赤く見えているだけで、分類は白身魚にあたります。

ご家庭で魚を食べる際に赤身魚か白身魚が話題にし、興味を広げるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

こよみ

今日の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

小暑（しょうしょ） 7月7日頃

梅雨明けで気温が急に上がり、本格的な夏を迎えます。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。

大暑（たいしょ） 7月22日頃

最も暑いという意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し先になります。土用のうなぎ、風鈴、花火、浴衣と夏の風物詩が目白押しです。

赤魚のごま風味焼き

《約4人分》

- | | |
|--------|--------|
| ・赤魚 | 4切れ |
| ・白すりごま | 8g |
| ・みりん | 小さじ2 |
| ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・料理酒 | 小さじ1 |



《作り方》

- ①調味料とごまを合わせ、赤魚を漬け込みます。
- ②クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで15～20分焼きます。

※あらかじめ赤魚に塩を振っておくと、臭み消しができます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

