



# すくすく Power 令和3年 7月

えいようだより

～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課  
区立保育園栄養士

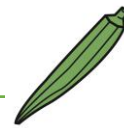
## そうめんを味わう

七夕は年に一度、おり姫とひこ星が会う日として伝えられています。機（はた）を織るおり姫のように裁縫が上手になるようにという願いを込めて、糸に見立てたそうめんを食べる風習もあるそうです。そうめんは、暑い夏を涼しく感じさせる食材です。旬の食材と組み合わせて、味わってみてはいかがでしょうか。

### そうめんに向合う旬の食材



〈七夕そうめん なすのかき揚げ〉



#### ☆オクラ

切り口が星形になり、七夕らしいトッピングになります。そうめんのつゆにオクラが加わると、オクラのぬめりでつゆとそうめんのからみが良くなります。

\* 独特のぬめり成分は、主に食物繊維の「ペクチン」です。腸内環境を整え、消化を助けます。

#### ☆なす

なすは油との相性が良いので、天ぷらや刻んでかき揚げにして、付け合わせに。

\* 皮の紫紺色は、ポリフェノールの一種でアントシアン系の色素で「ナスニン」という成分です。

生活習慣病の予防に効果があります。



#### ☆大葉（しそ）

刻んで薬味に。食欲が落ちがちな夏は、彩りとさわやかな香りが食欲を増進させます。

\* 大葉の清々しい香りは、主に「ペリアルデヒド」と呼ばれる芳香成分によるものです。強い防腐・殺菌作用を持っています。



他に、きゅうりやトマトもおすすめです。

納豆、サラダチキン、ツナ缶、薄焼き卵などのたんぱく質が多い食品を合わせると、栄養バランスがよくなります。



えいようだより 7月号の訂正について

オクラのぬめり成分にたんぱく質の「ムチン」と表記しましたが、誤りであることがわかりましたので、訂正させていただきます。