



今日は何の日？ 食育カレンダー献立



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 うどんの日 	3	4	5	6 サラダ記念日 
7 七夕 	8	9	10 冬瓜の日 	11	12	13
14	15 海の日 	16	17	18	19	20
21	22 ナッツの日 	23 	24 土用の丑の日 	25	26	27 すいかの日 
28	29	30 梅干しの日 				

今日は何の日紹介

★2日 うどんの日[半夏生]

讃岐うどんで有名な香川県では、この日、農作業の労をねぎらうためにうどんを食べる風習があったそうです。うどんは消化がよく、すぐにエネルギーになるので、力仕事やスポーツをするときにもピッタリです。暑い日は奥だくさんの冷たいうどんでパワーをつけましょう。

7月2日にきつねうどんを献立に入れています。

★6日 サラダ記念日

徳万智が発表した「『この味がいいね』と君が言ったから七月六日はサラダ記念日」という短歌から生まれた記念日です。この一首が掲載された歌集『サラダ記念日』はミリオンセラーとなり、以降、『記念日』という言葉を定着させたと言われていました。

7月6日にサラダを献立に入れています。

★7日 七夕

七夕は、秋の節句や端午の節句と同じ五節句のひとつで、中国から伝わった量産品などがもたらした行事です。織姫（ヘガ）と彦星（アルタイル）は、この日、天の川に羽を広げるカササギ（デネブ）のおかげで天の川を渡り、会うことができるという伝説です。平安時代の宮中では、そうめんを天の川に見立て、お供えしたと言われていました。

7月7日の献立には夜豆をイメージしてそうめん汁に星形のオクラを浮かべています。

★10日 冬瓜

漢字で「冬のうり」と書く通り、冬瓜は瓜の一種。ウリ科の植物は種類が多く、甘い南瓜やすいか、メロンも同じ仲間です。一方、冬瓜は甘みが少なく、低カロリーの野菜。全体の95%が水分なので、暑さで食欲が落ちた時もさっぱり食べられそうです。

7月10日に冬瓜卵あんかけをメニューに入れています。

★22日 ナッツの日 日本ナッツ協会が制定

「ナ（7）ツ（2）ツ（2）」と語呂合わせして制定された記念日。ナッツと呼ばれる木の実には、アーモンドやクルミ、カシューナッツ、ピスタチオナッツ、マカダミアナッツなどがあり、料理やお菓子に幅広く使われています。また、ナッツ類は一般的にたんぱく質と、良質な脂肪に富み、ビタミン類も多く含むなど、健康食品としても注目されています。

7月22日の献立に「ほろりん草のナッツ和え」を入れています。

★24日 土用の丑の日

「土用」は雑節の一つで、じつは年に4回あります。立春、立夏、立秋、立冬の前日までの18日間をいい、次の季節への準備期間と考えられています。夏の土用の期間はもっとも暑い時期なので夏バテ対策に精のつくものを食べる習慣があります。その代表が土用のなかでも「丑」に当たる日に食べる鰻です。

今年7月24日に土用の丑の日であり、ひつまぶしを献立に入れています。

★27日 すいかの日

すいかの生まれ故郷はアフリカの砂漠地帯。暑く乾燥した地域で進化したすいかは分厚い皮の中に水分をたっぷり蓄えているうえ、ミネラルも豊富です。夏の熱中症対策には、すいかに塩を少し振って食べるのもおすすめ。スポーツ飲料に似た効果が得られます。

★30日 梅干しの日

夏の土用時期には、梅を干したり、衣類や書物を風におして虫干しする「土用干し」の習慣があります。7月30日ごろは、この土用干しを終えた新物の梅干しを食べられることから梅干しの記念日が制定されました。

また、梅干しは健康に良いため、古くから「難（7）が去る（30）」といわれ、語呂合わせでもあるようです。