



早いもので、1年も半年が過ぎました。この時期は夏のように暑かったり梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすくなります。

暑さに負けないよう、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけましょう。

## 七夕

7月7日は七夕です。この行事は中国から日本へ、習い事の願掛けとして伝わってきました。

七夕の日にはさまざまな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、そうめんを食べるという習慣もあります。昔は悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」というお菓子を7日の夜に食べていました。このお菓子は小麦粉と米粉を練って細いひものようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったもので「麦なわ」とも呼ばれていました。七夕の時にそうめんを食べるのは、この習慣からきているようです。



## 夏に摂る食事のポイント

夏は上昇した体温を下げるため、たくさん汗をかきます。すると、エネルギーを作るのに必要なビタミンB群が汗とともに体外へと排出されてしまいます。また暑いと食欲がわかないこともあります。そのような時には豚肉やレバー、うなぎ、枝豆などのビタミンB群が多く含まれる食材を摂るようにしましょう。

夏野菜も体を冷やしてくれるため、取り入れましょう。

## 7月が旬の食材

いわし、枝豆、おくら、なす  
ズッキーニ、きゅうり、トマト  
とうもろこし、すいか、ぶどう  
パイナップル

## 【 夏野菜カレー 】

### ○材料（1人分）

- ・豚もも肉 20g
- ・じゃがいも 20g
- ・たまねぎ 20g
- ・人参 15g
- ・かぼちゃ 15g
- ・なす 15g
- ・ピーマン 10g
- ・カレールウ 10g
- ・プレーンヨーグルト 2g
- ・水 50g

### ○作り方

1. 野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る
2. 鍋に油を熱し、豚肉を炒める
3. 2に切った野菜を加え、さらに炒める
4. 水を加えて軟らかくなるまで煮る
5. 具材に火が通ったら、カレールウとヨーグルトを加える
6. ルウが溶けたら完成