

# 栄養科だより ~しろやま食堂~

※栄養科では、入院中も四季の訪れを感じていただけるよう、旬の食材をとり入れた『行事食』や『彩り定食』を提供しています。

令和2年7月発行  
発行元 栄養科

## ◎7月の彩り定食



### <献立>

- しょうがご飯
- 鶏肉の山椒焼き(枝豆)
- 夏野菜炊き合わせ(ナス)
- 七夕そうめん
- 七夕ゼリー

(ご飯 150g あたり)

エネルギー:703kcal

塩分:2.7g

## ◎ポイント

### 枝豆

枝豆に含まれているメチオニンはビタミン類と一緒に働き、アルコールの分解を促し、肝臓の働きを助けます。また疲労回復に効果があるオルニチンも豊富に含まれています。



### ナス

水分を多く含んでいるため身体の温度を下げてくれます。カリウムも多く含まれているため、利尿作用や血圧を下げる働きがあります。またナスの紫色の色素「ナスニン」にはガンを予防する働きもあります。



## ◎『七夕』とは

由来は、織姫と彦星の**星物語**から始まります。

天帝がはた織りの名手である娘の「織姫」と働き者の牛使い「彦星」を引き合わせ

結婚させたところ、2人は仕事もせず仲睦まじくするばかり。これに怒った天帝が、天の川を隔てて2人を離れ離れにしたのです。しかし悲しみに暮れる2人を不憫に思った天帝は、七夕の夜にだけ会うことを許したのです。こうして2人は年に一度会えるようになりました。

この2人の逢瀬を祝い祈り、織姫にあやかって裁縫の上達を祈る中国の行事「きこうでん」と村の人々のけがれを清める日本の行事「棚機(たなばた)」が融合した行事「七夕(しちせき)」が、その後「たなばた」と読まれるようになりました。

