



給食だより7月



日差しが強まり、いよいよ夏本番！夏バテや熱中症が心配な季節になりました。水遊びや七夕など、夏の行事をめいっぱい楽しむためにも、よく食べよく眠り、暑さに負けず元気に過ごしましょう。



天の川を挟んで織姫と彦星が一年に一度会える「七夕」。笹に願い事を書いた短冊を飾り、星にお祈りをする行事です。

この日に食べる「そうめん」は、天の川や織姫の紡ぐ「糸」に見立てたと言われています。

また、昔中国で食べられていた無病息災を願う揚げ菓子「索餅(さくべい)」が変化したものという説もあります。ぜひ家族で星空を見上げながら味わってみてくださいね。



夏バテに負けない体づくり



暑さで疲れ気味の体には、豚肉や大豆に豊富なビタミンB1が効果的！食べたものをエネルギーに変え、疲れを溜めずに夏バテを防ぎます。のどが渇く前の水分補給が鉄則ですが、冷たいものの摂りすぎは胃腸を弱らせ、食欲低下の原因に。常温の麦茶や温かい食事も取り入れましょう！



土用の丑の日



7月26日は土用の丑の日。「う」のつく食べ物で夏バテを防ぐ風習があります。特にうなぎはビタミンAやB群が豊富で、粘膜を強くし免疫力を高めるほか、疲労回復にも効果抜群！梅干しやきゅうり(瓜)など、お家でも「う」のつく旬の食材を食べて元気に夏を乗り切りましょう。

