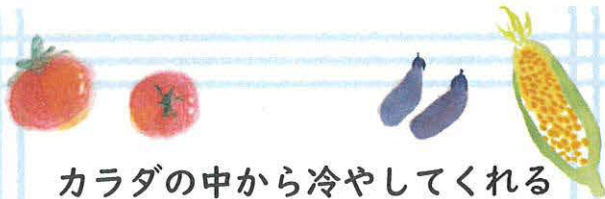


給食たより



7月に入り蒸し暑い日が多く、体力が奪われやすい時期です。暑さ対策を考えつつ、体調管理に気をつけながらお過ごしください。



カラダの中から冷やしてくれる

夏野菜

水分やカリウムが豊富に含まれる夏野菜。

野菜を食べることで水分補給にもなります。

カリウムは体内の水分バランスを整える役割があるので、脱水症状の予防にも期待できます。



夏が

旬の果物

睡眠中も皮膚からの水分蒸発によってカラダの水分が失われています。朝の食欲がない時でも、お茶などの水分と一緒に果物を食べることで、水分とビタミンの補給ができます。



七夕

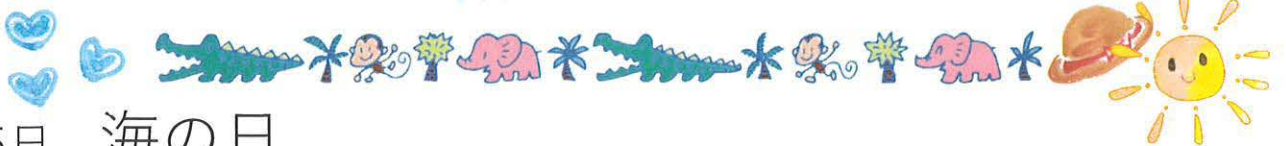


七夕は年に一度、7月7日の夜におりひめとひこぼしが天の川をはさんで逢えるという特別な日です。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをします。七夕にそうめんを食べるのは、中国が起源だと言われています。古代中国で無病息災の食べ物として7月7日に食べられていました。

「うなぎ」



土用の丑の日は、季節ごとに存在していて、「立春・立夏・立秋・立冬」のそれぞれ18日前までの期間のことを「土用」、その期間の中の「丑の日（12支の丑）」が土用の丑の日です。今年は、期間中に「丑の日」が2回あります。夏の「土用の丑の日」は「立秋」の土用の期間の丑の日です。丑の日にウナギを食べる風習には諸説ありますが、ウナギにはビタミンAや脂質が豊富に含まれるため夏バテで食欲のない時などには疲労回復の効果が期待できます。



7月15日 海の日

日本は海に囲まれた海洋国で、海外からの文化伝来をはじめ、物の輸送や産業、生活など海に深く関わっています。「海の恩恵に感謝し、海洋国日本の繁栄を願う日」として海の日が制定されました。海の日になんで魚や魚介類などを使ったお料理で国民の祝日を過ごしてみてもいいでしょうか。