



# 給食だより7月

発行日 6月30日

梅雨空が広がり、じめじめとした蒸し暑い日が続いています。梅雨の不安定な天候のため、暑かったり肌寒かったりしていますが、時々顔を出す太陽の日差しには、夏の訪れを感じさせます。体が暑さに慣れていないうちは、特に熱中症になりやすいので注意が必要です。こまめに水分補給をし、規則正しい生活とバランスのとれた食事で本格的な暑さに備えましょう。また、旬の夏野菜には、体にこもった熱を逃がす働きがあるので、ぜひお家でも食事に取り入れてみてください。



## 七夕

七夕伝説・・・織姫(ベガ)と彦星(アルタイル)が年に一度だけ7月7日の夜に、天の川に翼を広げるカササギ(デネブ)のおかげで天の川を渡り、会うことが出来るという星物語です。また、七夕は願い事を短冊に書き、星に祈ることから『星まつり』と呼んだり、笹竹に飾り物をするところから『笹の節句』と呼ばれることがあります。笹竹は強い生命力や、成長が早く、中が空洞になっているので神様が宿しているとも考えられており、神聖なものとして扱われていたそうです。笹竹はまっすぐ天に向かって伸びて行くことから、願い事が星に届きますようにという意味もあり、短冊や七夕飾りを吊るすようになりました。ちなみに、七夕の夜に降る雨を「催涙雨」と言い、織姫と彦星が流す涙だと伝えられています。

### ◇七夕にそうめんを食べるのは・・・

- ☆家内安全：1年間家族が健康に過ごせますように。
- ☆裁縫祈願：織姫の織り糸に見立てて、芸事が上手になりますように。
- ☆恋愛成就：織姫と彦星が1年に一度会える日ということから、恋が成就しますように。



### ～ 食の記念日 ～

2日 うどんの日	21日 土用の丑の日
3日 ソフトクリームの日	22日 ナッツの日
4日 梨の日	23日 天ぷらの日
7日 カルピスの日	25日 かき氷の日
10日 納豆の日	27日 すいかの日

丑の日・・・「う」の付く食べ物を食べると夏バテや病気をしなと言われています。

うなぎ・うどん・梅干し・うり・牛肉(うし)など。  
他には⇒土用餅・土用しじみ・土用卵なども◎

夏を元気に乗り切りましょう！！  
～夏バテ予防に効果的な食べ物～

- 疲労回復【ビタミンB群、良質なたんぱく質】  
豚肉、うなぎ、かつお、卵、大豆、玄米  
モロヘイヤ、ごま など
- 疲労回復効果を高める【アリシン】  
にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にら、らっきょう など
- 免疫力を高める・ストレスの軽減【ビタミンC】  
トマト、ゴーヤ、レモン、大葉、キウイ など
- 胃腸の粘膜を保護して消化を助ける【ムチン】  
やまいも、納豆、おくら、なめこ など
- 代謝が良くなる・食欲増進【香辛料・香味野菜】  
わさび、こしょう、とうがらし、しょうが など



ビタミンB1の吸収を助ける。

### ☆お知らせ☆



- ・6月の食育活動として、そらまめのさやむきを行いました。分厚い皮の中から、大小様々な粒を上手に取り出すことが出来ました。取り出したそらまめは、おやつで美味しくいただきました。
- ・各クラスで育てている野菜が、少しずつ収穫の時期を迎え、各クラスで収穫して食べています。
- ・たいようぐみさんとの食育活動として、みその天地返しや昼食後に三色分けを予定しています。

### 7月の旬

いわし うなぎ かじきまぐろ  
あじ あゆ おくら ズッキーニ  
きくらげ トマト ピーマン とうがん  
かぼちゃ えだまめ とうもろこし なす  
きゅうり いんげん パプリカ うめ  
すいか マスカット さくらんぼ メロン  
あんず もも キウイ パイナップル