



# 給食だより7月

発行日 6月30日



真夏のように暑い日が続いたり、じめじめして蒸し暑かったりと、体調を崩しやすい時期になりました。梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑い日が続くと体が疲れやすく食欲もなくなりがちです。暑い夏だからこそ、よく食べ、よく遊び暑さに負けない体づくりをしましょう。こまめな水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

## ☆★たなばた★☆☆

七夕の由来・・・ 7月7日

七夕は、中国の織姫と彦星の星伝説や乞巧奠（きっこうでん）という行事、日本の棚機津女（たなばたつめ）という行事が結びついたものと言われています。

中国では、1年間の無病息災を願い、7月7日に索餅を食べる風習が生まれました。索餅は小麦粉と米粉を練って縄のように細くしたお菓子でしたが、索麺（さくめん）→素麺（そうめん）へと変化していき、七夕にそうめんが食べられるようになりました。また、七夕は色々な願い事をする日であることから、『1年間の無病息災』や、そうめんを糸にみたて『芸事（機織）の上達を願う』、小麦は毒を消すといった言い伝えから『健康を願う』、そうめんを天の川にみたてて『恋の成就を願う』など、様々な願いが込められています。

## お知らせ

- 6月16日にじゃが芋掘りを行いました。今年は、小ぶりなじゃが芋がたくさん採れました。その中で、大きなじゃが芋が顔を出すと、子どもたちは大興奮で、とても楽しい収穫になりました。採れたじゃが芋は、給食でおいしくいただきます。
- 7月に、とうもろこしの皮むきを予定しています。お楽しみに！！



## 土用丑の日

～なぜ、うなぎを食べるの？～

土用とは立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間のことです。特に夏の土用は猛暑に当たり、体調を崩しやすい時期です。さらに丑の日は災難を受けやすい日とされ、うなぎ・梅干し・瓜などの「う」の付く食べ物、なすや黒鯛など黒いものを食べると良いと考えられていたようです。中でも、うなぎは、高たんぱく質で消化もよくビタミンも豊富で、夏バテ防止だけではなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあり、夏風邪の予防にもなります。

土用の丑の日は・・・7/19と31です。

## ○夏バテしないためのポイント

- ①水分補給は、「早め・こまめ」にしましょう。飲み物は、麦茶やお茶、水などの糖分のないもの。糖分の多い飲み物は、食欲を失わせ味覚の発達を妨げてしまいます。
- ②1日3食、色々なものを食べて夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。
- ③睡眠時間をしっかりとって、疲れをためこまないようにしましょう。



## 7月の旬

あゆ あじ いわし うなぎ  
 あなご おくら ブッキーニ セロリ  
 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 しそ なす  
 きゅうり みょうが いんげん なら  
 パプリカ キウイ オレンジ すもも  
 あんず もも すいか メロン