

7月 給食だより

梅雨に入り、蒸し暑かったり雨でじめじめしたりと、気分がスッキリしない時期になりましたね。梅雨が明けると一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

夏野菜で体の中から涼しく！！

きゅうりやトマトなど、夏野菜には水分がたっぷり含まれているので、汗で奪われた水分を補給したり涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また利尿作用のあるカリウムも豊富です。余計な水分を排出するとむくみ改善にもなります。夏野菜を食べて元気に過ごしましょう！

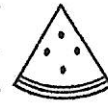
夏野菜 の紹介

と
ま
と



- ・食欲増進
- ・余分な熱をとる
- ・のどを潤す

す
い
か



- ・体を冷やす
- ・のどを潤す
- ・利尿作用
- ・むくみをとる

き
ょ
う
り



- ・利尿作用
- ・のどを潤す
- ・余分な熱をとる

な
す
び



- ・余分な熱をとる
- ・血の巡りをよくする

★ 7月7日は“七夕の日” ★

7月7日は、七夕の日です。七夕の日には昔からそうめんを食べる習慣があります。

なぜ、そうめん？

- ①無病息災を願う縁起のよい食材とされているため
- ②そうめんを織姫の織り糸に見立てたことから
- ③そうめんを天の川に見立てたことから



保育所では、7月7日に
そうめんを食べるよ！



梅干しの日

和歌山県みなべ町の東農園が制定した、記念日。なぜ7月30日なのかというと、昔から「梅干しを食べると難が去る」と言われていることから。

「なん(7)がさ(3)る(0)」という語呂合せで、この日を「梅干しの日」としたのだそうです。疲労回復効果を期待できるクエン酸がたっぷり含まれた梅干しは、夏にこそ摂取しておきたい食品でもあります。

「食べ物、水、血」の三毒を断つとも言われているらしく、体調を崩しがちなこの時期には、ピッタリの食べ物です！

保育所では、7月28日に梅マヨサラダを予定しています！