7月 給食だより

じめじめとした梅雨が続きますが、それももうすぐ終わり、夏本番がやってきます。
この時期は急激な暑さにより体調をくずしやすくなります。また、たくさん汗をかくような日は熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしましょう。

七夕

「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭りです。一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。七夕にはよくそうめんが食べられますが、この風習にも意味があります。
古代中国に「7月7日に索餅(さくべい・小麦粉のお菓子のようなもの)を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、それが日本に伝えられ広がっていきました。やがて索餅がそうめんへと変わっていったと言われています。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意！

夏は冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物は胃腸の動きを悪くするのでとり過ぎには注意が必要です。
また、清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため、とりすぎると疲労感がまし、食欲が低下することもあります。
特にお子さんには適度に冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物(スイカなど)を与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

今が旬！ とうもろこし

とうもろこしには利尿効果があり、むくみをとってくれる食材です。
胃腸の働きを高める働きもありますので夏バテで食欲がないときでもエネルギー補給ができ、疲労回復に役立ちます。電子レンジでも調理でき、手軽に旬のおいしさを楽しむことができます。