



きゅうしょくだより

給食室 栄養士（今村・山下）調理師（福島・梅野・中嶋・古賀・境）

夏ばてに注意しましょう

夏ばてとは、夏の暑さによって体がだるくなったり、食欲が低下したりすることをいいます。夏ばてを予防するためには、暑くなる前から規則正しく栄養バランスのとれた食事をとり、十分な睡眠・休養をとって、適度な運動をすることが大切です。



めんは具たくさんにしましょう



めん類だけでおかずをたべないと、たんぱく質やビタミン、無機質などが不足して、夏ばての原因になります。めんには野菜やハム、卵などを加えると、栄養バランスがととのいます。

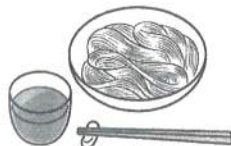
夏の土用丑の日



土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると病気にならないといわれてきました。例えば、うなぎ・うどん・梅干し・うりなど。疲労回復効果の高い食べ物を食べ暑い夏を乗り切りましょう！



7月7日は七夕



七夕は、五節句のひとつで、もともとは「しちせき」といいました。この日は、願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、そうめんを食べたりします。どうして七夕にそうめん？ 七夕には、機を織る人たちの技術の上達を願って、糸に見立てた索餅（小麦粉と塩と水でつくっためん）を供えていたといわれています。この索餅がそうめんの原型という説があり、現在はそうめんを食べるようになったといわれています。

旬野菜

- いんげん豆・枝豆・オクラ・きくらげ・ピーマン・キャベツ・胡瓜・つる紫・山芋・大葉・じゃが芋・トマト・南瓜・ニラ・にんにく・レタス・ナス・ゴーヤ・ズッキーニ・梅干し・ミョウガ・メロン
- スイカ・イカ・エビ・など