給食だより ７月号

まだまだ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。いよいよ本格的な夏がやってきます！

この時期は急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。また、たくさんの汗をかくような日には熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給しましょう。

七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実はそうめんを食べる習慣もあります。昔は、「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」とは、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子です。七夕の時にそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。

そうめん

暑い夏、食欲のないときにのどごしのよいそうめんは最適です。
そうめんを食べる時は麺だけでなく、肉や卵、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。
夏バテ解消にぴったりです！

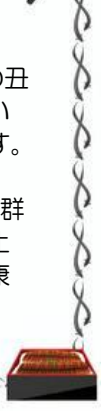
椙山こども園では7月6日の七夕会の給食で『そうめん汁』が出ます。
そうめんを天の川に見立て、切り口が星型のオクラを散らした行事食です。

冷たい飲み物の摂りすぎに注意しましょう！

夏はたくさん汗をかくため、冷たい飲み物を飲んでしまいがちです。熱中症予防に水分を摂ることは大切なことですが、冷たい飲み物の摂りすぎには注意が必要です。

また、甘いジュースや清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため疲労感が増し、食欲も低下します。飲みすぎには気をつけましょう。少し冷やした麦茶や水、水分の多い果物・スイカなどが良いでしょう。

土用の丑の日



ウナギの旬は冬ですが、7月の土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える」という意味でウナギを食べる習慣があります。今年の土用の丑の日は7月28日です。

ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。

《トマトのあえもの》

【材料】（幼児１人分）

◆ツナ油漬缶	5g	◆トマト	30g	◆オクラ	10g
◆砂糖	2g	◆りんご酢	2g	◆しょうゆ	1.5g

【作り方】

① トマトは湯むきし、一口大に切る。
② オクラは小口切りにし、茹でておく。
③ ①・②と油をきったツナ缶を合わせ酢であえる。

トマトとオクラは今が旬の野菜です。
そうめんと一緒に食べてもおいしいです！

椙山女学園大学附属椙山こども園　給食室