

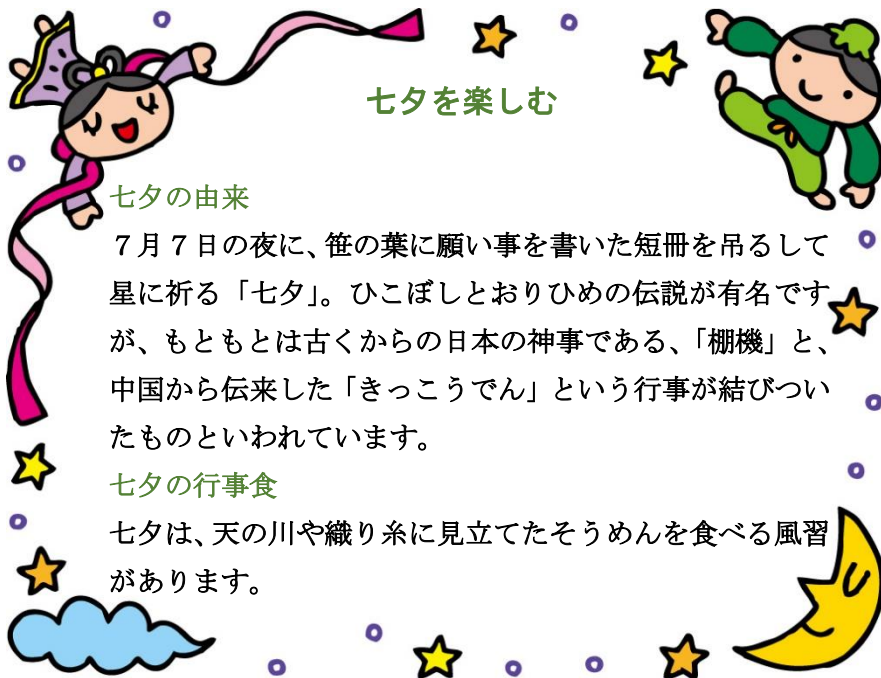


7月給食だよ!



軽野保育園
令和3年6月30日

夏野菜がおいしいきせつになりました。きゅうり、とまと、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べ、夏のように暑かったり梅雨らしい日が続いたりして体調を崩しやすい時期ですが元気に乗り切れるようにしましょう。



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。ひこぼしとおひひめの伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である、「棚機」と、中国から伝来した「きっこうでん」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

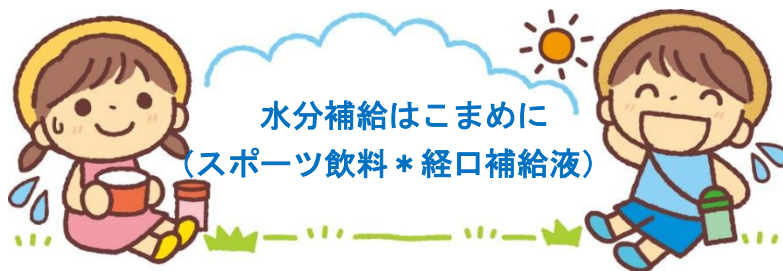
七夕は、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

2021年の丑の日は 7月28日



『夏土用は丑の日にウナギを食べる。』これは定番中の定番ですし、浸透していますが、土用の丑の日には「うのつく食べ物をたべるといい」ともいわれています。「う」のつく食べ物は、お馴染みのうなぎを筆頭に、うどん、梅干し、うり、牛(肉)などがあります。

土用の期間は、体調の変化が出やすい時期でもあるので体に優しいものを食べて体をいたわられたらいいですね。



水分補給はこまめに (スポーツ飲料*経口補給液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いた時には、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】 糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れた時に飲むのに適している。

【経口補水液】 電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水症状の時に適している。

