

食育&給食だより



(お家の人と一緒に読んでね)

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、しめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。水分や食事をしっかりと取り、暑い夏を元気に過ごしましょう。

しっかりと食べて夏バテ予防!



<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>小松菜、海藻、アサリ、レバー</p>
<p>しょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ X</p>

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、御先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともに御紹介します。

<p>七夕 (7/7) ☆</p> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説が元になって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p>土用の丑 (今年は7/30) う</p> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」の付く物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物</p> <p>うどん、うなぎ、うの花、うり</p>	<p>お盆 (7/15または8/15前後) ぜんご</p> <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事が元になっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p> <p>おかずかけ、野菜の天ぷら</p>
--	--	--