

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！



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

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。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は7/31) う	お盆 (7/15または8/15前後) ぼん
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。 	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。 「う」のつく食べ物  うどん うなぎ うの花 うり	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。 精進料理  野菜の天ぷら おくずかけ