



令和7年度 あいゆう園



7月

きゅうしょくだより

☆☆たなばた☆☆



五節句のひとつ。七夕の夜、天の川を挟んで離れ離れになった織姫と彦星が、年に一度だけ会うことが出来るという伝説に基づいた星祭りの行事です。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをします。また、七夕には、「1年間無病息災で過ごせますように」と願い、そうめんを食べる風習があります。中国伝来の策餅（小麦粉と米粉を練って縄の形にしたお菓子）がそうめんへと変化して広まり、七夕にそうめんを食べるようになりました。そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて、「芸事が上手になりますように」と、七夕にそうめんを食べるという説もあります。



栄養満点！！旬の食材

あじ あゆ いわし うなぎ
あなご おくら ズッキーニ ゴーヤ
トマト ピーマン とうがん かぼちゃ
えだまめ とうもろこし しそ なす
きゅうり にら いんげん パプリカ
キウイ マスカット さくらんぼ あんず
もも すいか パイナップル など

○半夏生【7月1日（火）】

夏至から数えて11日目。しっかり根付くように、**たこ**を食べる風習があります。



○土用の丑の日「暑い時期を乗り越える！」

【7月19日（土）、7月31日（木）】

土用の丑の日に「う」の付く食べ物を食べると、夏バテや病気をしないと言われています。

うどん、瓜、梅干し、うなぎ、牛肉（うし） など
⇒中でも、うなぎは高たんぱく質で消化も良く、ビタミン A やビタミン B 群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることができ、夏バテ防止効果だけではなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあり、なかなか治らない夏風邪の予防にもなります。



暑い日が続くと、体が疲れやすく食欲もなくなりがちです。規則正しい生活とバランスの取れた食事、そして十分な睡眠で本格的な暑さに備えましょう。暑さ対策をしつつ、こまめに水分補給をし、夏バテしないように体調管理には気をつけてください。また、旬の夏野菜には、体にこもった熱を逃がす働きがあるので、ぜひお家でも食事に取り入れてみてください。



飲み物の糖分に注意！！



夏場は、色々な飲み物を飲む機会が増えますが、飲み物を選ぶ時に気をつけなくてはいけないのは、**糖分**です。甘い飲み物を何本も水代わりに飲んでしまうと、虫歯になったり、エネルギーの過剰摂取により肥満や食欲の低下を招き、栄養のバランスも崩れてしまいます。水分補給には、糖分の入っていない水か麦茶が良いでしょう。

～麦茶のパワー～

☆水分補給におすすめ！

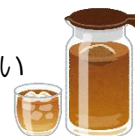
☆こまめに少しずつ。

○体を冷やす作用があります。（ミネラル補給にも）

→火照った体を冷やし、熱中症を予防します。

○胃を守り、夏バテを予防します。

→冷たいものばかりで弱った胃には、温かい麦茶を飲みましょう。



○カフェインを含まないので、子どもも安心です。

→コーヒーなどに含まれるカフェインの摂り過ぎはよくありません。麦茶はノンカフェインなので安心して飲むことができます。