



ほほえみだより



令和3年7月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (235号)

7月！いよいよ夏本番です。食欲が落ちやすくなりますが、給食を含む1日3回の食事で栄養バランスを整えましょう。また水分補給にも心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

①朝ごはんを食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを食べないと、熱中症になりやすくなります。



②こまめに水分をとりましょう。

- ジュースなどではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分もとるようにしましょう。



③夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



④冷たいものは、ほどほどにしましょう。

- アイスやジュースなど、甘くて冷たいものをとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。

七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「素餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

※ 素餅とは... 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

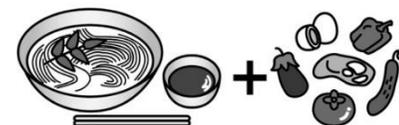


給食では・・・「七夕汁」を出します。

天の川に見立てた「そうめん」、星に見立てた「星型かまぼこ」と「オクラ」、短冊に見立てた「にんじん」が入っています。



暑い夏にぴったりのそうめん。めんつゆにつけて食べるのが定番ですが、それだけでは栄養が偏ってしまいます。具だくさんにしたり、おかずと組み合わせたり、食べ方を工夫しておいしくいただきましょう。



※ 保護者の方へ ※

給食に使用される食材の産地情報は、松伏町ホームページ・給食センターにおいて公開しています。