

梅雨が過ぎると、まぶしい日差しがふりそそぎ、いよいよ夏を迎えます。この時期は急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れがちです。早寝・早起き・朝ごはんをこころがけて夏を乗り切りましょう。

暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要です。

健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を引き起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいると思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。



夏バテを防ぐ食事のポイント

<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 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>なつとう(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>ジュース アイスクリーム とり過ぎ</p>

7月7日 七夕

七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ「糸」や、「天の川」に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅」がお供えされたことにちなんでいます

「索餅」とは?

こむぎこ 小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげたお菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。



★7月の献立より★

区内産の野菜…キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・じゃが芋・とうもろこしを使用する予定です。

- ◎半夏生献立：7月1日(金)…たこめし 干草蒸し 冬瓜のみそ汁 みずようかん
 - ・半夏生とは夏至から数えて11日目にあたる日を言います。今年は7月1日がその日です。稲穂がタコの足のように立派に育つようにという願いからたこを食べるようになったと言われています。
- ◎七夕献立：7月7日(木)…ちらし寿司、七夕汁、星ゼリー
 - ・夏ちらし寿司や星麩入りそうめん汁、星をイメージしたゼリーが出ます。
- ◎夏野菜献立：7月5日(火)…夏野菜カレー
 - ・ナス、トマト、枝豆、ズッキーニ、ピーマンと夏の野菜が入ったカレーです。
 - ：7月11日(月)…夏野菜のみそ汁
 - ：7月12日(火)…麻婆茄子丼
- ◎福島県郷土料理献立：7月19日(火)…にしんの塩焼き、じゅうねん和え、こづゆ
 - ・福島県にちなんだ郷土料理を取り入れた献立にしました。

