

7月 給食だよ

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみですませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。給食時間もしっかり食べる前に水分を取りすぎてしまわないよう気をつけて、暑さに負けず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

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含みます。 ●夏野菜には、体を冷やす効果があります。
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●甘くて冷たい物を取り過ぎると、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。

食育の日（毎月19日）前後に、鋸南町ホームページに新しいレシピを追加する予定です。「子どもと作って楽しみました～」「ドレッシングは何が合うの？」などいろいろと声をかけていただき、栄養士3名うれしく思っております。

七夏の行事食 そうめん



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います。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「索餅」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。

索餅とは… 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。

五節句とは…

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
<p>人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p>上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>ちらしずし ハマグリ の潮汁</p>	<p>端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>かしわもち ちまき</p>	<p>七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊花酒 菊料理</p>

各地のそうめん料理をしてみよう!

なすそうめん

なすとそうめんを組み合わせた料理で、香川県や石川県、三重県などで食べられています。



暑い夏にぴったりのそうめんですが、それだけではたんぱく質やビタミンが不足してしまいます。具たくさんにしたり、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す。

鯛そうめん

ゆでたそうめんの上に、煮た鯛を飾ったもの。瀬戸内海沿岸地域で、お祝いのときに食べられています。



油そうめん

鹿児島県の郷土料理。油で豚肉や野菜を炒め、だし汁とゆでたそうめんを合わせた料理です。

