

梅雨が明けると夏も本番です。この時期は急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかり摂りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう！

七夕に由来する食べもの



7月7日（月）は七夕です。七夕といえば、そうめんをイメージされる方も多いのではないのでしょうか。

七夕にそうめんを食べるようになった由来は諸説ありますが、「機織りが上手な織姫にあやかり、そうめんを織物の糸に見立てて手芸や芸事の上達を願う」、「そうめんを天の川に見立てる」、「索餅（さくべい）」という小麦の揚げ菓子を7月7日に食べることで無病息災を願う中国の風習に由来する」などと言われています。

七夕のおはなし

七夕の伝説は、こと座のベガ（織姫）、わし座のアルタイル（彦星）と天の川を題材とした中国の神話です。

天の川には、機織りの上手な織姫と、牛飼いの彦星が住んでいました。どちらも働き者で、天の神様は二人を結婚させました。ところが、結婚すると二人は遊んでばかりで働かなくなっていました。織姫が機織りをしないので神様の衣服はボロボロになり、彦星が世話をしていた牛たちはやせ細っていきます。これに怒った神様は、天の川の端と端に織姫と彦星を追いやり、二人を離れ離れにしまいます。二人は悲しみに明け暮れ、可哀そうに思った神様は、一年に1回の七夕の日だけに、二人が会うことを許しました。

7月7日(月)の給食

七夕の天の川にちなみ、星のかたちをしたコロッケと七夕デザートを提供します。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は夏の暑い日差しの下での激しい運動や作業中だけでなく室内でおこる事もあります。この時期は汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように、つねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。朝食を食べることも熱中症予防には大切です。



7月献立で使用されている夏野菜

ピーマン・・・血液をさらさらにする
とうもろこし（コーン）・・・腸内環境を整えます。
きゅうり・・・利尿作用や余分な塩分をとる。
献立のどこに隠れているか探してみてくださいね♪

