



★七夕の行事食—そうめん★

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

7月7日の給食では七夕そうめん汁を提供します。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



そのほかの7月の行事食・旬の食材



2日(木) 半夏生

夏至から11日目にあたる日で、農作業健康を願う節目です。この時期には、稲がしっかり根を張ることを願い、たこを食べる風習があります。2日の給食では、たこを使用した「たこ飯」を提供します。



7日(火) すいか

夏の代表的な果物です。シトルリンというすいかから発見された成分を含み、血管を広げて血液の流れをよくする働きがあるといわれています。

なつ 夏バテしない食生活を! しょく せい かつ

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。

夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。夏休みを楽しく過ごし、休み明けに元気に学校に来れるよう、食生活には十分気を付けましょう。

なつ 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気を付けましょう。

★おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

しょく 食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



やく み 薬味たっぷりが おすすめ!



そうめん、そば、冷ややっこなど