

食育だより

松島こども園 2022年 7月号



梅雨が明けると、夏も本番となります。この時期は急に暑くなるため、食欲が低下しがちです。早めに、こまめに、水分補給をしましょう。今月は七夕もあります。楽しい夏を乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠も心掛けていきましょう。



7月7日は七夕です

七夕にはそうめんを食べるのはどうしてでしょうか？
平安時代に『七夕にそうめんを食べると大病にかからない』
として、一般に普及していったと伝えられています。
また、真夏に弱った胃腸をいたわるように、消化の良いそうめん
を食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、
という説もあります。

織姫と彦星の星物語☆☆☆

離れ離れに暮らす織姫と彦星が、年に1度再会できる素敵な日が、七夕です。

笹の葉に短冊を飾って、願いが叶うようにお祈りしましょう。

夏バテ防止にビタミンB1

身体に溜まった老廃物を処理したり、糖質をエネルギーに変えたりする働きがあるため、夏場の体力アップに欠かせません。更に、レモンや梅干しに多く含まれるクエン酸やビタミンCを合わせると、疲労回復の効果が高まります。積極的に取り入れましょう。

ビタミンB1の多い食材の組み合わせ♪

- 豚肉+昆布=クービリチー
- 豚肉+苦瓜=ゴーヤーチャンプルー
- 枝豆+ご飯=枝豆ご飯
- 玄米+ご飯=玄米ご飯 …等。

