



食育だより

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりましたね。しかし、単品で食べてもおいしい種類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するために、とても大切です。外食時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをさせましょう。歯磨きは外出先では難しいことが多いですが、そういう場合は、食後にフクフクうがいをさせて外出先ではつい気が緩みがちですが、手や口の中の清潔習慣は忘れないようにしましょう



冷たい物の食べ過ぎ・ 飲みすぎに注意



暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



七夕を楽しむ



七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

旬の野菜



旬の夏野菜には、きゅうり、トマト、すいか、なす、オクラ、かぼちゃなどがあり、夏バテ予防・水分補給・利尿作用などの効果があります。これらを食べて夏を乗り切りましょう

