

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

今月のテーマ

えいせいめん、けんこうかんりにきをつけましょう

七夕に願いを込めて そうめん

暑い夏、ツルリとしたそうめんの、のどごしの良さは食欲のないときにもってこいです。そうめんは、小麦粉に水と少量の塩を混ぜてこね、細いひも状にして乾燥させた物です。新しいものより俗に3年物といわれる古いそうめんがおいしいといわれています。

旬のおいしい夏野菜をたべよう

夏が旬の野菜には、トマトやきゅうり、ピーマン、なす、とうもろこし、えだまめ、オクラなどがあります。旬の野菜は栄養価が高く、ビタミンが豊富です。また、水分が多く含まれているので食事からも水分補給ができます。

食中毒に気をつけましょう

食中毒というと飲食店の食事が原因だと思われがちですが、家庭での食事が原因の食中毒が増えています。ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が少ないことから、風邪や寝冷えなどと思われがちのため、食中毒とは気づかれず重症化してしまう場合もあります。食中毒予防の三原則は菌を「つけない・増やさない・殺す」です。三原則を守って、家庭から食中毒をなくしましょう。

7月7日は七夕です

七夕の日には、色々な願い事を書いた短冊を笹の葉につけたり、実はそうめんを食べるという習慣もあります。昔は「1月15日お粥」「3月3日ひし餅」「5月5日ちまき」と同じように悪い事が起きないようにと願いをこめて7日の夜にそうめんを食べていました。