

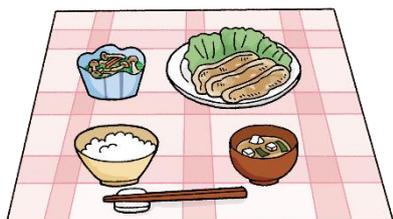
2023 年度 7 月号

梅雨が明けるといよいよ暑さも本番ですね。これからの季節は熱中症や夏ばてにならないように、食事や水分補給、こまめな休憩を心がけましょう。



### 夏こそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、ミネラル、食物繊維をとることができます。

#### めん料理は具たくさんにしよう

そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして具たくさんにすると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。



#### 7月7日は七夕

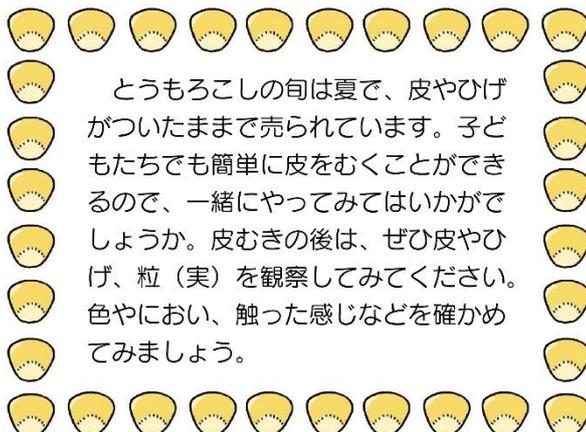
七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりと言われています。

この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

7日の夜は天の川が見られるといいですね。



#### やってみよう とうもろこしの皮むき



とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子どもたちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒(実)を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。