

きゅうしょくだより 7月号



梅雨が明けると一気に気温が上がり、本格的な夏の訪れを感じます。マスクをしているとのどのかわきを感じにくくなるので、こまめに水分補給を行いましょ。

今月使用予定の地元食材



米・玉ねぎ・にんじん・きゅうり・小松菜・にんにく・メークイン
 なす・オクラ・かぼちゃ・トマト・ズッキーニ・切干し大根
 ピーマン・キャベツ・とうもろこし・デラウェア・すいか

◎夏野菜がおいしい季節です。栄養たっぷりの夏野菜で元気に過ごしましょ。

今月のフルーツ給食 デラウェア すいか



7/1 とうもろこし

地元農家さんが朝採りしたものを届けてくれます。収穫したてのとうもろこしは、とても甘くておいしいですよ。



7/13 デラウェア

ぶどうには、小粒の品種と大粒の品種があります。7月の初めごろに紀の川市とれるのは、小粒のデラウェアという品種です。粒は小さいですが、甘さと果汁がギュッと詰まっています。ぶどうのおいしさが口いっぱいに広がります。また、皮をむくと黄緑色の果肉がキラキラしてきれいですよ。



7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

暑い夏を元気に過ごせるよう、熱中症予防を徹底しましょ。

熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎える「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/23)	お盆 (7/15または8/15前後)
<p>季節の節目となる「五節句」のひとつ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がももっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>