

★ 7月の行事クイズ ★

7/7 七夕

七夕によく食べる食べ物はどれでしょう？



- 1 そうめん
- 2 スパゲッティ
- 3 おもち



答え: 1 そうめん

昔は七夕の夜に、「麦なわ」という小麦粉と米粉を細く練って、なわのようにしたおかしを作ったそうです。麦なわには、魔よけの意味が込められていました。よく七夕にそうめんを食べたり、贈ったりするのは、この習慣からきているのだそうです。また、そうめんが天の川に似ていることから食べるようになったという説もあります。給食では、天の川に見立てた糸かまぼこと、星に見立てたオクラが入った「七夕汁」が登場します。

7/30 土用の丑

土用の丑の日に食べるとよい食べ物は

- どれでしょう？
- 1 厚揚げ
 - 2 鮭
 - 3 うなぎ



答え: 3 うなぎ

「土用」とは、立春、立夏、立秋、立冬前の18日間を指す言葉ですが、中でも夏の土用は梅雨明けや大暑と重なり体調を崩しやすいため、最も重要視されるようになりました。夏の土用のうちの丑の日には、夏の暑さを乗り切るためにウナギなどの「う」のつく食べ物を食べる習慣があります。

暑さに負けない体づくりのポイント

1日3食をきちんととる

「体がだるいから、ごはんはいらない」ではなく、さっぱりしたものやスタミナのつくものを食べるようにして、朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんととるようにしましょう。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。



冷たいものをとりすぎない

冷たいもののとりすぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。常温のものや温かい食事もとるようにしましょう。



十分に睡眠をとる

疲れているときや睡眠不足の時は体調を崩しやすくなります。しっかり睡眠をとり、体を休めるようにしましょう。



給食センターのアレコレ

「とり肉のからあげ レモンソースがけ」は、1つ1つていねいに作られています。



とり肉同士がくっつかないように、1つ1つ油で揚げていきます。

数を数えながら食缶に入れていきます。とり肉の切れ端や衣だけのものは入れないようにしています。

ソースをかける前に、もう一度数を数えて確認します。

しょう油やさとう、レモン汁から作るソースをまんべんなくかけています。