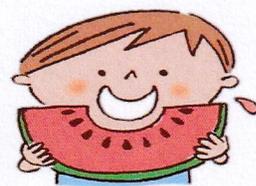


食育だより



令和6年 7月

いよいよ夏本番を迎えようとしています！

夏は体が疲れやすい季節です。

『**バランスのとれた食生活**』で夏バテ知らずの元気な体を作りましょう！！



♪旬の野菜を食べよう♪



☆きゅうり・・・ビタミンCやカリウムを含み体を冷やす効果がある

☆なす・・・ほとんどが水分でできていて食物繊維が多い

☆トマト・・・ビタミン、リコピン、カリウムなどミネラルを多く含み
栄養も豊富

☆とうもろこし・・・たんぱく質を多く含み胃や腸の調子を整える



七夕を楽しもう♪



七夕にまつわる食べ物といえば「**そうめん**」ですね。

なぜ七夕の節句の供物が「**そうめん**」なのか、ということには諸説あり

▼織姫と彦星の伝説から、そうめんを天の川に見立てたという説

▼そうめんを機織の糸に見立てたという説

▼小麦の収穫を神様に報告するためだという説 などがあります。

ぜひご家庭でも、そうめんでき七夕の夜を楽しんではいかがでしょうか♪



☆そうめんの七夕風☆

そうめんを天の川に見立てて器に盛り、抜き型で星の形にしたにんじんや
プロセスチーズ、おくらの輪切りを彩りよくトッピングしましょう♪

いつものそうめんにちょっとひと手間で、簡単に可愛く七夕アレンジができます♪

