



※スビネッチとは、英語でほうれん草のことです。おたよりの名前に、栄養たっぷりのほうれん草の名前をもらいました。

七夕

7月7日

★七夕の行事食—そうめん*

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



索餅

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

【しずおかの食べ物】

ほうじ茶



ほうじ茶は、番茶や煎茶を強火で煎って作られ、香ばしい香りが特徴です。渋味や苦味がほとんどなく、カフェインが少ないため、子供でも飲みやすいお茶です。うまみ成分でありリラックス効果のあるテアニンが豊富に含まれています。県内の茶どころのひとつである富士市で製造が盛んです。

給食レシビ

さばのほうじ茶煮

【材料（4人分のめやす）】

- | | | | | |
|-----------------|----------------------|------|-----|------|
| さば切り身（50～60g程度） | 4切れ | | | |
| ほうじ茶 | 煮だしたもの大さじ2杯と茶葉小さじ1/2 | | | |
| A | しょうが | 適宜 | 清酒 | 小さじ2 |
| | 三温糖 | 大さじ2 | みりん | 小さじ1 |
| | しょうゆ | 大さじ1 | | |

- ① ほうじ茶を淹れる。
- ② ①のほうじ茶と調味料Aを合わせて煮立たせる。
- ③ ②に茶葉小を入れ、沸いたところに魚を入れる。
- ④ 落し蓋（クッキングペーパーやアルミホイルでもOK）をして煮る。
- ⑤ お皿に並べ、煮汁をかける。

※煮汁にほうじ茶を使うことで、魚の臭みを減らすことができます



暑さに負けない体づくりを!



すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏に気をつけたい食生活のポイント

<p>す いぶん (水分) 補給をこまめにしよう</p>		<p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p>て きど (適度) に運動しよう</p>		<p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。</p>
<p>き そく (規則) 正しい生活を心がけよう</p>		<p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p>な つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう</p>		<p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p>な がら食べはやめよう</p>		<p>食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。</p>
<p>つ め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう</p>		<p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p>
<p>や しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう</p>		<p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときはだらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p>
<p>す す (進) んでお手伝いをしよう</p>		<p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。</p>
<p>み んなで一緒に食べる機会をつくろう</p>		<p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。</p>
<p>に ゆう (乳) 製品や小魚などでカルシウムをとろう</p>		<p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。</p>