



# 宝寿会 給食だよ!



## 梅雨明け



最初に梅雨明けするのは、沖縄県です。

沖縄県は6月23日ごろに梅雨明けするのが平年値で、その後少しずつ北上していき、7月下旬ごろまでに日本全国梅雨明けします。

## 七夕(たなばた)



七月といえば七夕。「たなばた」は「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、1年間の重要な節供をあらわす五節供のひとつにも数えられています。毎年7月7日の夜に願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。

なぜ、竹に短冊を飾るの?

竹は根がとても強く成長がとても早いことから生命力の象徴とされ、その葉は殺菌力が強いので魔よけとして利用されるなど古くから神聖なものとして扱われてきたからだとされています。

## 6月の行事食

### 6月16日「和菓子の日」

～和菓子の盛り合わせを提供しました♪～  
特養♪ ケアハウス♪



デイサービス♪



## 7月といえばこの食べ物!!

### 【うなぎ】

「土用の丑の日」にうなぎを食べる習慣があります。今年は7月21日にあたります。うなぎに含まれる豊富な栄養で、これから来る暑い夏も元気に過ごしましょうという意味も含まれています。

### 【あじ・いわし】

あじやいわしなどの青魚も旬をむかえます。比較的低価格で購入でき、EPAやDHAといった生活習慣病予防に効く栄養素が含まれています。

### 【桃・メロン】

桃やメロンといった果物も旬をむかえます。旬のものは体に良い成分が多く含まれているので、意識して食べるといいですよ。

季節の食べ物を楽しんで元気に  
過ごしたいですね!

## 7月の行事食

今月は2回★

### 7日(火) 七夕

- 献立) ・エビピラフ
- ・星のハンバーグ
- ・パンプキンサラダ
- ・スープ
- ・七夕ゼリー



### 21日(火) 土用の丑の日

- 献立) ・ひつまぶし
- ・冷し鉢
- ・フルーツ
- ・すまし汁



夏の土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると夏負けしないという風習がありました。瓜、梅干し、うどん、牛肉などがあります。うなぎが苦手な方は「う」のつく食べ物を食べてみてはいかがでしょうか★

## 暑い季節 夏バテ予防しましょう!!

### エネルギー不足で体がだるい、夏バテ...? 食事を工夫しましょう★

- ・ビタミンB1、B2を含むものをとりましょう 『豚肉・うなぎ・納豆・豆腐・卵』
- ・クエン酸で疲労回復 『梅干し・レモン・オレンジ・酢』
- ・ネバネバ食材で食べやすく栄養満点 『オクラ・長芋・モロヘイヤ』

### 生活を見直しましょう★

- ・睡眠時間を十分に確保しましょう
- ・こまめな水分補給
- ・適度な軽い運動を取り入れましょう

